

ANTÓNIO JOSÉ CARDOSO DE OLIVEIRA

O Processo de Treino Anual de uma equipa de formação no futebol (Sport Lisboa e Benfica)

Presidente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2019

António José Cardoso de Oliveira

O Processo de Treino Anual de uma equipa de formação no futebol (Sport Lisboa e Benfica)

Relatório final realizado no
âmbito do curso de 2º Ciclo em treino desportivo de
Alto rendimento com especialização na modalidade de futebol com vista
à obtenção do grau de mestre apresentado à Universidade Lusófona de
Humanidades e Tecnologias de Lisboa.

Presidente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2019

Aos meus filhos, Simão, Afonso e Adrien

“Só se alcança esse jogar, ou seja, só se modela uma equipa em função do treino, através de exercícios específicos que façam com que o plano mental seja colocado em prática. O homem é um animal de hábitos, aprende praticando.” (Carlos Carvalhal, 2014).

Agradecimentos

Para a realização deste trabalho foram vitais e fundamentais determinadas pessoas, dando cada uma delas, embora de forma diferente, o seu contributo, mas que todos eles se revelaram capitais para a concretização e finalização deste trabalho. Por isso, guardo e dedico este cantinho enunciando-as, agradecendo do fundo do coração a sua disponibilidade e todo o seu apoio numa causa tão importante para mim.

Em primeiro lugar à Faculdade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, de forma particular à área de Educação Física e Desporto, que me acolheram durante estes anos e que me ajudaram, através de pessoas competentes e geniais, a aumentar o meu conhecimento na área específica que me fascina, a do treino desportivo de futebol.

Ao Diretor do curso e meu orientador, o Professor Doutor Jorge Proença pelo constante apoio prestado na resolução de todas as situações no decorrer do meu percurso académico e por me ter dado o privilégio de ser orientado por uma pessoa tão conceituada na área do conhecimento do treino.

Ao Professor Doutor Jorge Castelo pela constante disponibilidade mostrada e pelo incentivo permanente ao longo do Mestrado mostrando ser claramente uma referência inequívoca na área específica do treino de futebol.

Ao treinador Bruno Lage por me dar a oportunidade de constatar e presenciar toda a sua qualidade e competência estando perante, com certeza, um dos grandes nomes na área específica do treino desportivo em futebol. Obrigada pela forma como me recebeu e na abertura com que todos os temas foram abordados.

Ao meu pai, pelos princípios e valores que me transmitiu e que sempre os tentei respeitar. Impulsionador nato da minha formação académica e profissional, sei o sentimento de orgulho que sentirá quando ler este documento.

À minha mãe pelo acompanhamento e preocupação constante ao longo da minha vida, o sentimento que lhe invadirá é de que valeram a pena todos os sacrifícios.

À minha irmã e às minhas sobrinhas que torcem e vibram com os meus êxitos e este será mais um pelo qual se exultarão.

À minha mulher, Márcia, pelo incentivo e apoio regular à concretização e finalização do Mestrado. Ela é que sofre pela minha paixão e amor que tenho pelo

futebol e que, muitas vezes, gera a minha ausência. Obrigado pela tua compreensão, pelo teu apoio e por estares sempre a meu lado.

Por último aos grandes amores da minha vida, aos meus filhos Simão, Afonso e Adrien. São eles a minha grande força, a minha grande motivação. Sofrem muitas vezes com a minha ausência e pela atracção enorme que tenho pelo futebol. Sentimentos de revolta me consomem quando medito e reflito pela quantidade de momentos em que não pudemos estar juntos e poder dessa forma acompanhar o seu crescimento. Obrigado meus amores também pela vossa compreensão, pela vossa paciência e muitas das vezes pela vossa resignação, sabendo eu que é por vocês que luto e faço isto. Amo-vos muito...

Resumo

O trabalho que aqui apresentamos visa a elaboração de um relatório final de estágio que foi desenvolvido no âmbito do curso de Mestrado, ministrado pela Universidade Lusófona de Lisboa, com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo na vertente do Alto Rendimento na especialidade de futebol.

Este relatório foi realizado na equipa do Sport Lisboa e Benfica no escalão de Juniores “B” durante a época desportiva de 2011/12, que realizou o campeonato nacional do respectivo escalão organizado pela Federação Portuguesa de Futebol.

O objectivo da realização deste estágio curricular visa elaborar uma análise do processo anual de treino da equipa, assim como apresentar o modelo de jogo que a representa e caracterize os métodos de treino utilizados nos diversos períodos que compuseram a época desportiva em estudo que potenciam esse mesmo modelo de jogo.

Ao longo da época desportiva, os métodos específicos de preparação (MEP), encarnados pelos métodos de treino competitivos e sectoriais foram os preferencialmente utilizados para operacionalizar e potenciar o modelo de jogo pretendido, perfazendo 50% do tempo total de treino. A predominância na utilização dos MEP revela a grande transferibilidade que estes aportam, pois são aqueles que melhor traduzem a realidade competitiva que a confrontação desportiva acarreta através de contextos de exercitação que potenciem o modelo de jogo.

Estes resultados mantiveram-se aquando da comparação da utilização destes métodos nos períodos pré-competitivo e no período competitivo no microciclo padrão que abrangeu apenas dois momentos de competição. Em ambos os períodos, não havendo grandes oscilações nos métodos de treino utilizados, demonstra a intencionalidade do treinador desde o período pré-competitivo criar uma progressão e sequenciação lógica e racional dos exercícios de treino objectivando uma regularidade dos mesmos para alcançar uma estabilização do processo de treino.

O microciclo padrão comportou sempre uma regularidade ao longo das suas sessões de treino, sendo sequenciada, respectivamente, pelos métodos de preparação geral (MPG), pelos métodos específicos de preparação geral (MEPG) e MEP.

Palavras-chave: Futebol, Métodos de treino, Modelo de jogo, Modelo de treino

Abstract

The main purpose of this work is the preparation of a final internship report, which was developed within the master's degree lectured by the Lusófona University of Lisbon with the purpose of achieving the Master degree in Sport training in high yield shed of Football expertise.

This report was accomplished in the team of Sport Lisboa and Benfica by the ranking Juíniors B during the years 2011/12 which accomplished the national championship of its ranking organized by the Portuguese Football Federation.

The main goal of this curricular internship has the aim to develop an analysis of the annual process of the team training, as well as to present the game model, which represents it and to characterize the training methods used in several spaces of time that composed the Sporting season studied above which potentiate this model game.

Along the Sporting season, the specific methods of preparation expressed by competitive and sectorial training methods were mainly used to implement and potentiate the game model wanted accounting 50% of the entire training time. The predominance in the use of the MEP reveals a great transferability that they bring because they are the ones that best reveals the competitive reality that the Sporting confrontation brings about, through the exercise contexts which potentiate the model game.

These results were the same when we compare the use of these methods in the pre-competitive and competitive spaces of time and in the patterns of microcycle which include just two competition moments.

Both spaces of time although not having great fluctuations in the training methods used, they reflect the coach's intention since this pre-competitive spaces of time in creating a progression as well as logical and rational sequence of the training exercises aiming the regularity of them to reach a stability in the training process.

The microcycle patterns included always a regularity along the training sessions being sequenced respectively by MPG, MEPG and MEP.

Keywords: Football, Training methods, Game model, Training model

Lista de Abreviaturas e Símbolos

DC – Defesa central

DL – Defesa lateral

GR – Guarda-redes

JDC – Jogo desportivo colectivo

MEP – Métodos específicos de preparação

MEPG – Métodos específicos de preparação geral

MI – Médio interior

MJ – Modelo de jogo

MPG – Métodos de preparação geral

PL – Ponta de lança

SLB – Sport Lisboa e Benfica

TP – Treinador Principal

 - Passe

 - Deslocamento

Índice Geral

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I - ANÁLISE DO CONTEXTO DA ÉPOCA DESPORTIVA 2011/12	3
1. CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO.....	4
1.1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DO CLUBE.....	4
1.2. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA / JOGADORES	5
1.3. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA	6
1.4. CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO COMPETITIVO	7
1.4.1. <i>Equipas participantes no Campeonato Nacional de Juniores “B” 2011/12</i>	8
1.4.1.1. 1ª FASE - Zona C	8
1.4.1.2. 2ª FASE - Zona 3	9
1.4.1.3. 3ª FASE – Apuramento de Campeão	10
1.4.2. <i>Calendarização do Campeonato Nacional de Juniores “B”</i>	10
CAPÍTULO II – MODELO DE JOGO	12
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	13
2.1. O TREINO DO FUTEBOL	13
2.1.1. <i>Planeamento e periodização no futebol</i>	14
2.2. MODELO DE JOGO	16
2.2.1. <i>Modelo de jogo - Operacionalização</i>	18
2.2.2. <i>Origem do Modelo de jogo da equipa em estudo</i>	19
2.3. PRINCÍPIOS DE JOGO	20
2.4. AS DIFERENTES FASES / MOMENTOS DO JOGO.....	20
2.5. MÉTODOS DE JOGO.....	24
2.5.1. <i>Método de jogo ofensivo</i>	24
2.5.2. <i>Método de jogo defensivo</i>	25
2.6. MODELO DE JOGO DOS JUNIORES “B” DO SLB: PRINCÍPIOS E SUB-PRINCÍPIOS.....	26
2.6.1. <i>Rotinas e regularidades do modelo</i>	29
2.6.1.1. Organização ofensiva	29
2.6.1.2. Criação de situações de finalização	34
2.6.1.3. Finalização	37
2.6.1.4. Transição defensiva.....	38
2.6.1.5. Organização defensiva	40
2.6.1.6. Transição ofensiva.....	45
2.6.1.7. Organização fixa	46
CAPÍTULO III – MODELO DE TREINO.....	50
3. MODELO DE TREINO.....	51
3.1. COMPONENTES ESTRUTURAIS	53
3.1.1. <i>Volume</i>	53
3.1.2. <i>Intensidade</i>	53
3.1.3. <i>Densidade</i>	53
3.1.4. <i>Frequência</i>	54
3.2. CONDICIONANTES ESTRUTURAIS.....	54
3.2.1. <i>Regulamentar</i>	54
3.2.2. <i>Espaço</i>	54
3.2.3. <i>Tático-técnica</i>	55
3.2.4. <i>Tempo</i>	55
3.3. CLASSIFICAÇÃO DOS MÉTODOS DE TREINO PARA O FUTEBOL	56
3.3.1. <i>Métodos de preparação geral (MPG)</i>	57
3.3.2. <i>Métodos específicos de preparação geral (MEPG)</i>	57
3.3.2.1. Aperfeiçoamento das acções específicas do jogo (Descontextualizados).....	57
3.3.2.2. Manutenção da posse de bola	59
3.3.2.3. Organizados em circuito.....	62
3.3.2.4. Lúdico / Recreativos	63

3.3.3. Métodos específicos de preparação (MEP).....	65
3.3.3.1. Finalização (concretização do objectivo do jogo).....	66
3.3.3.2. Potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro de organização da equipa (Metaespecializados)	68
3.3.3.3. Desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo (Padronizados).....	69
3.3.3.4. Sincronização das acções dos jogadores pertencentes a um mesmo sector, bem como a sua interacção com os demais sectores da equipa (Sectoriais e Intersectoriais).....	71
3.3.3.5. Desenvolvimento de esquemas táticos	73
3.3.3.6. Competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade.....	74
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	80
4. ANÁLISE GLOBAL AOS MÉTODOS DE TREINO REALIZADOS AO LONGO DA ÉPOCA DESPORTIVA	81
4.1. DIMENSÃO HORIZONTAL	81
4.2. DIMENSÃO VERTICAL	84
4.3. ANÁLISE MACRO – COMPARAÇÃO DOS MÉTODOS DE TREINO UTILIZADOS ENTRE O PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO E O PERÍODO COMPETITIVO	92
4.4. ANÁLISE MICRO – NÚMERO E TIPO DE MICROCILO E SESSÕES DE TREINO	96
CONCLUSÕES	101
BIBLIOGRAFIA.....	104

Índice de Figuras

Figura 1 – Emblema SLB _____	4
Figura 2 - Disposição da equipa no terreno de jogo em largura e em profundidade “campo grande” _____	30
Figura 3 - Modelo do SLB: Organização ofensiva - Criação de losangos proporcionando 3 linhas de passe _____	30
Figura 4 - Modelo do SLB: Organização ofensiva – 1ª etapa de construção _____	31
Figura 5 - Modelo do SLB: Organização ofensiva – 1ª etapa de construção pelo 2º médio _____	32
Figura 6 - Modelo do SLB: Organização ofensiva – Posicionamento dos 3 médios em diferentes fases _____	32
Figura 7 - Modelo do SLB: Organização ofensiva – Relação defesa lateral, médio interior e extremo direito/esquerdo _____	33
Figura 8 - Modelo do SLB: Organização ofensiva – Equilíbrio ofensivo _____	34
Figura 9 - Modelo do SLB: Criação de situações de finalização – extremo direito/esquerdo em espaço interior _____	35
Figura 10 - Modelo do SLB: Criação de situações de finalização – extremo direito/esquerdo em espaço exterior _____	36
Figura 11 - Modelo do SLB: Finalização - Ocupação de espaços em zona de finalização _____	38
Figura 12 - Modelo do SLB: Transição defensiva - Pressão ao portador da bola e corte de linhas de passe _____	39
Figura 13 - Modelo do SLB: Transição defensiva - Comportamento com bola descoberta _____	39
Figura 14 - Modelo de jogo do SLB: Organização defensiva - Disposição da equipa no terreno de jogo em largura e em “campo pequeno” _____	41
Figura 15 - Modelo de jogo do SLB: Organização defensiva – posicionamento defensivo da equipa em função da bola _____	42
Figura 16 - Modelo de jogo do SLB: Organização defensiva – Permuta defensiva _____	43
Figura 17 - Modelo de jogo do SLB: Organização defensiva – Defesa a 2 corredores apresentando e identificando lado forte e lado fraco _____	44
Figura 18 - Modelo de jogo do SLB: Organização defensiva – Posicionamento defensivo em cruzamento adversário _____	45
Figura 19 - Modelo de jogo do SLB: Transição ofensiva – 1º passe em profundidade em médio interior ou ponta de lança _____	46
Figura 20 - Modelo de jogo do SLB: Esquemas tácticos - Cantos defensivos _____	47
Figura 21- Modelo de jogo do SLB: Esquemas tácticos – livres laterais defensivos _____	47
Figura 22 - Modelo de jogo do SLB: Esquemas tácticos - Cantos ofensivos _____	48
Figura 23 - Modelo de jogo do SLB: Esquemas tácticos - Livres laterais ofensivos _____	49

Figura 24 - Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol	78
Figura 25 – Método competitivo na categoria de prática de jogo I	87
Figura 26 – Método competitivo na categoria de prática de jogo II	88
Figura 27 – Método sectoriais na categoria Intersectorial (sobre 2 ou 3 sectores)	89
Figura 28 – Método sectoriais na categoria objectivos tácticos e estratégicos variados	90
Figura 29 – Métodos sectoriais na categoria de manutenção da posse de bola em espaço reduzido com objectivos tácticos	91

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - N° de competições oficiais realizadas em cada fase	8
Gráfico 2 - Análise global das percentagens relativas da dimensão horizontal da 1ª contagem	81
Gráfico 3 - Análise global das percentagens relativas da dimensão horizontal da 2ª contagem	82
Gráfico 4 - Análise global dos resultados da dimensão vertical 1ª contagem	84
Gráfico 5 - Análise global dos resultados da dimensão vertical 2ª contagem	85
Gráfico 6 - Comparação entre treino e competição nos período pré-competitivo e competitivo	93
Gráfico 7 - Análise da dimensão horizontal nos períodos pré-competitivo e competitivo	94
Gráfico 8 - Análise da dimensão vertical nos períodos pré-competitivo e competitivo	95
Gráfico 9 - Número de treinos por microciclo	96
Gráfico 10 - N° de treinos de recuperação Pós-jogo, operacionalização aquisitiva e de recuperação Pré-jogo por microciclo	97
Gráfico 11 - % de tipologia de treino de acordo com a distância para a competição	98

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização dos jogadores que representaram a equipa de Juniores “B” do SLB na época desportiva de 2010/11	6
Tabela 2 - Caracterização da equipa técnica que representou a equipa de Juniores “B” do SLB ao longo da época desportiva de 2011/12.....	7
Tabela 3 - Equipas participantes e respectiva classificação na 1ª fase do campeonato nacional de Juniores “B” da época desportiva 2010/11	9
Tabela 4 - Equipas participantes e respectiva classificação na 2ª fase do campeonato nacional de Juniores “B” da época desportiva 2010/11	10
Tabela 5 - Equipas participantes e respectiva classificação na 3ª fase do campeonato nacional de Juniores “B” da época desportiva 2010/11	10
Tabela 6 - Calendarização do campeonato nacional de Juniores “B” na época desportiva de 2010/11	11
Tabela 7 - Subdivisões dos métodos de treino de manutenção da posse de bola	60
Tabela 8 - Subdivisões dos métodos de treino de finalização (concretização do objectivo do jogo).....	66
Tabela 9 - Subdivisões dos métodos de treino sectoriais	72
Tabela 10 - Subdivisões dos métodos de treino competitivos.....	77
Tabela 11 – Dimensão horizontal e dimensão vertical dos exercícios	79
Tabela 12 - Análise global da dimensão horizontal da 1ª contagem	81
Tabela 13 - Análise global da dimensão horizontal da 2ª contagem	82
Tabela 14 - Análise global dos resultados da dimensão vertical 1ª contagem	84
Tabela 15 - Análise global dos resultados da dimensão vertical da 2ª contagem	85
Tabela 16 - Comparação entre o período pré-competitivo e o período competitivo	92
Tabela 17 - Guia para a criação de contextos de treino.....	99
Tabela 18 - Microciclo tipo	100

Introdução

O Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento, ministrado na Universidade Lusófona de Lisboa visa a formação de futuros mestres com capacidades e competências científicas, técnicas, pedagógicas e profissionais na área do treino que lhes permitam exercer um vasto leque de actividades consideradas como “Profissões Desportivas”, nas quais deverá ser capaz de directa ou indirectamente desenvolver tarefas ligadas à concepção, preparação, ensino, orientação, concretização, promoção e gestão da actividade desportiva na área do treino.

No âmbito da conclusão deste Mestrado realizámos um estágio curricular com a duração de uma época desportiva completa, com início a 28 de Julho de 2011 e com o seu término a 25 de Maio de 2012, devendo ser objectivo primordial relatar as actividades desenvolvidas por nós durante a realização do estágio, elaborando este trabalho denominado de relatório de estágio.

Realizámos este estágio na instituição Sport Lisboa e Benfica (SLB) na modalidade de futebol, mais concretamente na equipa de Juniores “B” que disputou o Campeonato Nacional de Juniores “B” na época desportiva de 2011/12 organizado pela Federação Portuguesa de Futebol.

Existem inúmeras razões para a modalidade de futebol ter sido a escolhida para a realização deste estágio, tais como, o facto de o futebol ser o desporto no qual obtivemos especialização no curso, ser o desporto ao qual estamos ligados há 24 anos e que pretendemos continuar a fazer dele a nossa vida e através da nossa experiência poder ajudar e dar o nosso contributo de forma decisiva e com qualidade para o desenvolvimento deste desporto apaixonante que envolve e move multidões.

A escolha da equipa para a realização do estágio obedeceu a três parâmetros que consideramos importantes, sendo eles: o clube, as condições e o treinador. Estas três premissas justificam-se de uma forma sintética, concisa e bastante honesta. O clube pela sua grandeza e dimensão à escala nacional e mundial; as condições, pela curiosidade de poder conhecer e trabalhar num espaço físico de referência que garante e que proporciona a realização de um trabalho de qualidade para quem o implementa e para quem o executa; o treinador Bruno Lage pelo excelente trabalho que tem desenvolvido na área da formação e em consequência desse trabalho os excelentes resultados obtidos nos diversos escalões por onde tem passado.

O estágio teve como objectivo principal a observação de forma regular de uma equipa de futebol inserida num campeonato nacional de futebol de 11, assim como, observar os seus meios e métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva, conhecer por dentro a competição a um nível mais exigente e estar perto do que de melhor se faz na formação em Portugal.

De uma forma mais específica, este estágio visava o tratamento e análise do processo anual de treino, percebendo sempre se existia uma congruência do mesmo com o modelo de jogo aplicado e se isso os encaminhava aos resultados e objectivos individuais e colectivos pretendidos.

Com isto, estruturamos o presente documento de acordo com os seguintes pontos: 1) Introdução, que tem como finalidade apresentar uma curta descrição da instituição onde o estágio decorreu e sua duração, bem como os objectivos de formação para o estagiário e funções inerentes à sua função e das razões para escolhas quer da modalidade, quer do clube, quer da equipa, com vista ao alcance dos objectivos de estágio propostos pelo presente relatório relatados e explicados neste mesmo ponto; 2) Caracterização geral do clube, onde se promove a caracterização da instituição de estágio sendo apresentados aspectos ligados ao clube como: o seu enquadramento histórico, as modalidades existentes, os escalões existentes no futebol e os recursos existentes. Caracterização da equipa e do contexto competitivo, no qual se procedeu à caracterização da equipa técnica e da equipa com a qual se desenvolveu o estágio. Promove-se ainda à descrição do processo competitivo com a presença de resultados e classificações; 3) Modelo de jogo preconizado pela equipa e os objectivos para a época 2011/12; 4) Modelo de treino adoptado para a concretização do modelo de jogo; 5) Classificação e caracterização dos métodos de treino utilizados; 6) Análise Global que representa os resultados apresentados relativos à quantificação dos métodos utilizados nas duas dimensões ao longo da época desportiva. Uma análise macro que promove uma comparação dos métodos utilizados nos períodos pré-competitivo e no período competitivo. Por fim, uma análise micro que quantifica o número, o tipo de microciclos e sessões de treino realizadas ao longo da época desportiva. 7) Conclusões, que apresenta as conclusões com base nas informações e resultados recolhidos. 8) Referências bibliográficas utilizadas para fundamentar o presente relatório.

CAPÍTULO I - Análise do contexto da Época Desportiva 2011/12

1. Caracterização da instituição de estágio

Neste capítulo surge uma contextualização do clube em que o estágio decorreu, permitindo uma melhor compreensão da adequação das decisões tomadas ao longo da época desportiva.

1.1. Caracterização geral do clube



Figura 1 – Emblema SLB

O Sport Lisboa e Benfica, cujo seu emblema está representado na Figura 1, teve a sua origem no Sport Lisboa, colectividade que criou os elementos e a identidade que ainda hoje está na base do Clube. O SLB é um clube multidesportivo sediado em Lisboa. O seu eclectismo, historial e forte base de adeptos fazem do SLB um dos maiores clubes de Portugal e um dos mais prestigiados a nível mundial. As estimativas em relação ao número de adeptos apontam para cerca de 14 milhões espalhados por todo o mundo. A principal modalidade do clube é o futebol, mas distingue-se também noutras, como o andebol, o basquetebol, o futsal, o hóquei em patins, o voleibol, entre outras. Nos seus equipamentos utiliza como cores principais o vermelho e o branco. O SLB é sem dúvida uma referência nacional de repercussões mundiais, sendo o clube não só uma realidade desportiva, mas também institucional e cultural.

O SLB apresenta duas equipas de futebol com estatuto profissional que representam o clube: a Equipa A e a Equipa B (reatada na época desportiva 2012/13). O escalão principal do clube (Seniores A) disputa actualmente a I Liga Portuguesa,

organizada pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional (LPFP), sendo a actual detentora do troféu conquistado na época de 2016/17. Por seu lado, a Equipa B disputa a II Liga, organizada pelo mesmo organismo. Relativamente à formação do clube, esta contém 3 equipas que participam nos campeonatos nacionais organizados pela Federação Portuguesa de Futebol, sendo elas os Juniores A (sub-19), os Juniores B (sub-17) e os Juniores C (sub-15). Todas as equipas de formação enunciadas anteriormente realizam todas as suas unidades de treino e competem no Caixa Futebol Campus, situado na cidade histórica do Seixal, mais concretamente na Quinta da Trindade. Inaugurado em 22 de Setembro de 2006, ficará para sempre marcado na história do futebol português como sendo o nascimento oficial do imponente Caixa Futebol Campus, o centro de formação e de estágio do SLB.

A actividade do futebol profissional, mais concretamente da equipa principal, também se desenvolve neste moderno espaço de referência, sendo que a competição decorre no Novo Estádio da Luz.

Relativamente ao objecto de estudo, a equipa de Juniores B (Sub-17) do SLB, dispõe de um palmarés significativo no que confere à única prova oficial que todos os anos realiza, ou seja, o campeonato nacional de Juniores B (sub-17) totalizando nesta competição 17 títulos nacionais nas épocas desportivas de 1963/64, 1967/68, 1968/69, 1973/74, 1975/76, 1982/83, 1989/90, 1990/91, 1991/92, 1992/93, 1995/96, 1996/97, 2000/01, 2007/08, 2010/11, 2012/13 e 2014/15.

1.2. Caracterização da equipa / jogadores

A base de recrutamento para a constituição do plantel de Juniores “B” (sub-17) do SLB para a época 2011/12 foi formada maioritariamente pela proveniência de elementos que transitaram da equipa “B” de Juniores “B” da época desportiva de 2010/11, tendo esta disputado o Campeonato distrital de Juniores “B” da Divisão de Honra da época 2010/11, organizado pela Associação Futebol de Lisboa, terminando o mesmo na primeira posição. Em 30 jogos esta formação totalizou 28 vitórias, 1 empate e 1 derrota, marcando 154 golos e sofrendo apenas 22 golos, somando 85 pontos. Foi nesta época, o melhor ataque e a melhor defesa do campeonato. As excepções relativas à constituição do plantel foram apenas três atletas provenientes de outros clubes, sendo eles o Leixões S.C., Sporting C.P. e Boavista F.C., respectivamente (Tabela 1, p. 6).

Tabela 1 - Caracterização dos jogadores que representaram a equipa de Juniores “B” do SLB na época desportiva de 2010/11

Nº de jogadores utilizados em jogos oficiais ao longo da época			25		
3 GR		Defesas		Médios	Avançados
Média (idades)	18		Nacionalidades	Portugal (24), Angola (1), Brasil (1)	
Proveniência dos jogadores			Equipa de Juniores “B” 2010/11	20	
			Equipa de Juniores “B” 2011/12	2	
			Outros clubes	3	

1.3. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica da equipa de Juniores “B” do SLB na época desportiva 2010/11 foi constituída por quatro elementos, um Treinador Principal, três Treinadores-adjuntos, sendo que um deles foi responsável pela área específica do treino de guarda-redes (GR). De referir a existência de um Delegado ao jogo, um Fisioterapeuta, um fisiologista, e dois elementos de dois departamentos transversais distintos, sendo eles, um psicólogo e uma nutricionista (Tabela 2, p. 7).

Relativamente à colaboração e dinâmica por parte dos diferentes elementos que compunham a equipa técnica, esta suportava-se numa óptima sintonia no que diz respeito ao planeamento e operacionalização de todo o processo de treino e respectiva competição.

Tabela 2 - Caracterização da equipa técnica que representou a equipa de Juniores “B” do SLB ao longo da época desportiva de 2011/12

Nome	Função
Bruno Lage	Treinador Principal
Fernando Chalana	Treinador-adjunto
Pedro Valido	Treinador-adjunto
Paulo Marques	Treinador de guarda-redes
Paulo Figueiredo	Delegado
André Dias	Fisioterapeuta
Hugo Zagalo	Fisiologista
João Lameiras	Psicólogo
Inês	Nutricionista

1.4. Caracterização do contexto competitivo

A equipa de Juniores “B” (sub-17) do SLB disputou na época desportiva de 2011/12 o Campeonato Nacional do respectivo escalão, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. A equipa em estudo terminou a 1ª fase, constituída por 12 equipas, em 1º lugar com 58 pontos, realizando 22 jogos, somando um total de 18 vitórias e 4 empates, marcando 93 golos e sofrendo apenas 16. Na 2ª fase, constituída apenas por 4 clubes, a mesma formação alcançou novamente o 1º lugar somando em 6 jogos, 6 vitórias, totalizando 18 pontos, marcando 20 golos e sofrendo apenas 2 golos. Na 3ª e última fase que compôs o quadro competitivo desta competição, com a realização de 6 jogos, os Juniores “B” do SLB alcançaram 3 vitórias, 1 empate e 2 derrotas, somando 10 pontos, marcando 7 golos e sofrendo outros 7, terminando a competição na 3ª posição (Gráfico 1, p. 8).

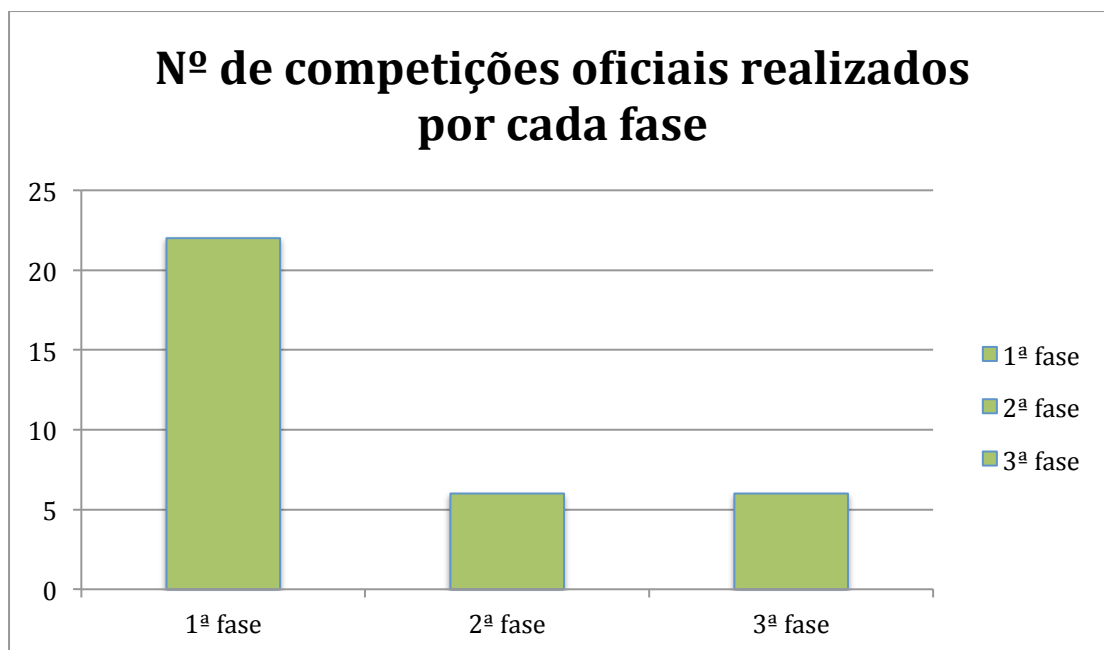


Gráfico 1 - Nº de competições oficiais realizadas em cada fase

1.4.1. Equipas participantes no Campeonato Nacional de Juniores “B” 2011/12

1.4.1.1. 1ª FASE - Zona C

A Tabela 3 (p. 9) é representativa das equipas participantes na 1ª fase da série C do campeonato nacional de Juniores “B” da época desportiva 2011/12, assim como o lugar final na tabela classificativa e o número de pontos alcançados por cada uma das equipas intervenientes na competição durante este período. A equipa em estudo, diga-se SLB, terminou esta fase da temporada colocada na 1ª posição totalizando 58 pontos.

Tabela 3 - Equipas participantes e respectiva classificação na 1ª fase do campeonato nacional de Juniores “B” da época desportiva 2010/11

			Posição	Clube	Pontos
AC. SANTARÉM	BELENENSES		1º	SLB	58
			2º	SPORTING CP	57
SLB	SPORTING CP		3º	BELENENSES	49
			4º	U. LEIRIA	38
REAL SC	TORREENSE		5º	ACADÉMICA	36
			6º	REAL SC	33
U. LEIRIA	SP. POMBAL		7º	AC. SANTARÉM	26
			8º	TORREENSE	24
ALVERCA	CADE		9º	ALVERCA	20
			10º	CADE	16
ATL. MALVEIRA	ACADÉMICA		11º	ATL.MALVEIRA	15
			12º	SP. POMBAL	6

1.4.1.2. 2ª FASE - Zona 3

A Tabela 4 (p. 10) mostra os participantes e respectiva classificação final da 2ª fase da zona 3 do campeonato nacional de Juniores “B” da época desportiva 2011/12. A equipa do SLB terminou em 1º lugar na tabela classificativa com 18 pontos. A constituição deste grupo agrega o 1º classificado da série C, SLB, os 2º e 3º classificados da série D, Setúbal e Imortal e o 1º classificado da série Açores, o Santa Clara.

Tabela 4 - Equipas participantes e respectiva classificação na 2ª fase do campeonato nacional de Juniores “B” da época desportiva 2010/11

			Posição	Clube	Pontos
SLB	SANTA CLARA		1º	SLB	18
			2º	SETÚBAL	10
V. SETÚBAL	IMORTAL		3º	IMORTAL	4
			4º	SANTA CLARA	3

1.4.1.3. 3ª FASE – Apuramento de Campeão

A Tabela 5 representa os intervenientes na fase de apuramento de campeão da competição denominada campeonato nacional de Juniores “B” da época desportiva 2011/12. Esta fase agrupou os primeiros classificados de cada uma das zonas da 2ª fase desta competição. O SLB terminou em terceiro lugar com 10 pontos.

Tabela 5 - Equipas participantes e respectiva classificação na 3ª fase do campeonato nacional de Juniores “B” da época desportiva 2010/11

			Posição	Clube	Pontos
SLB	SPORTING CP		1º	FC PORTO	14
			2º	SPORTING CP	10
FC PORTO	V. GUIMARÃES		3º	SLB	10
			4º	V. GUIMARÃES	0

1.4.2. Calendarização do Campeonato Nacional de Juniores “B”

A Tabela 6 (p. 11) representa a disposição de todos os jogos realizados durante a época desportiva de 2011/12. Do lado esquerdo da tabela encontram-se os jogos disputados na 1ª volta nas diferentes fases devidamente datados e com o número da jornada correspondente. Do lado esquerdo encontram-se todos os jogos relativos à 2ª volta das diferentes fases com as respectivas datas e números de jornada.

Tabela 6 - Calendarização do campeonato nacional de Juniores “B” na época desportiva de
2010/11

1ª Volta					2ª Volta				
Data	Jornada	Jogo			Data	Jornada	Jogo		
14-8-11	1	SLB	vs	CADE	12-11-11	12	CADE	vs	SLB
21-8-11	2	Malveira	vs	SLB	19-11-11	13	SLB	vs	Malveira
4-9-11	4	Sporting	vs	SLB	27-11-11	14	Belenenses	vs	SLB
11-9-11	5	SLB	vs	Real	1-12-11	15	SLB	vs	Sporting
14-9-11	3	SLB	vs	Belenenses	4-12-11	16	Real	vs	SLB
18-9-11	6	Santarém	vs	SLB	8-12-11	17	SLB	vs	Santarém
28-9-11	18	Alverca	vs	SLB	11-12-11	7	SLB	vs	Alverca
1-10-11	8	Sp. Pombal	vs	SLB	17-12-11	19	SLB	vs	Pombal
5-10-11	9	SLB	vs	Académica	8-1-11	20	Académica	vs	SLB
9-10-11	10	U. Leiria	vs	SLB	15-1-11	21	SLB	vs	U. Leiria
6-11-11	11	SLB	vs	Torreense	22-1-11	22	Torreense	vs	SLB
12-2-12	1	Setúbal	vs	SLB	26-2-12	4	SLB	vs	Setúbal
18-2-12	2	SLB	vs	Imortal	3-3-12	5	Imortal	vs	SLB
21-2-12	3	SLB	vs	Santa Clara	10-3-12	6	Santa Clara	vs	SLB
15-4-12	1	SLB	vs	Guimarães	6-5-12	4	Guimarães	vs	SLB
22-4-12	2	FC Porto	vs	SLB	13-5-12	5	SLB	vs	Porto
29-4-12	3	SLB	vs	Sporting	20-5-12	6	Sporting	vs	SLB

CAPÍTULO II – Modelo de Jogo

2. Enquadramento teórico

2.1. O treino do futebol

O jogo de futebol é sem dúvida nenhuma e indiscutivelmente o desporto da nossa sociedade que comporta e cria uma panóplia de emoções e de estados de espírito que são muitas vezes antagónicos e imprevisíveis que o torna vibrante e apaixonante.

O Futebol é um jogo desportivo coletivo (JDC), que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando, em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário (ataque «-» defesa) alicerçadas em relações de oposição «-» cooperação (Garganta, 1997).

Estamos então, perante um jogo de grande imprevisibilidade imposta pela oposição e interacção entre todos os intervenientes, os jogadores, onde estes adoptam e ajustam os seus comportamentos de forma contextual, agindo de acordo a situação, com o momento.

A grande dimensão e proporção que este JDC, que é o futebol, atingiu aliado a uma relação de forças entre cooperação e oposição, à enorme variabilidade e aleatoriedade que o mesmo acarreta, accionou mecanismos, para que os intervenientes desta modalidade, nomeadamente treinadores e jogadores, se preparassem cada vez melhor para a confrontação desportiva. Aí, o treino começou a ter um papel cada vez mais preponderante e decisivo na preparação das equipas, como se refere Teodorescu (1983) ao exercício como a forma e parte fundamental para o alcance dessa mesma preparação. Bompa (1983) e Matveev (1977) comungam e caminham no mesmo sentido de declarar, delegar e responsabilizar o exercício como o meio que melhor prepara tanto jogadores e equipas em treino.

Segundo Carvalho (1984, citado por Dias, 2014, p. 27), treino desportivo “pode ser definido como um processo pedagógico complexo conduzido sistematicamente que, servindo-se de diversos conteúdos (contextos de exercitação/exercícios), executados de acordo como princípios gerais pedagógicos e os principais métodos de treino, visam alcançar objectivos previamente fixados”. Podemos então deduzir que os meios e métodos de treino que devem ser aplicados

deverão estar enquadrados com a respectiva modalidade e também deverão ser específicos da mesma, de acordo com os contextos situacionais que ela aporta e com os objectivos enquanto equipa que eles proporcionam. O treino deve por isso, permitir uma familiarização e um conhecimento cada vez maior do modelo de jogo (MJ) a ser implementado, adequando-o à realidade competitiva. Confirma-se esta tese acima referida de acordo com Garganta (2002), em que este se refere ao treino e de forma mais específica ao exercício como meios de expressão que o treinador dentro da esfera da sua competência utiliza para alcançar os comportamentos desejados em termos individuais e colectivos de acordo com as ideias do mesmo e das necessidades da equipa.

No mesmo sentido, Araújo (2014, p. 58) considera que:

“Perante a necessidade de decidirmos tantas vezes com base no inconsciente e automático, em contextos e circunstâncias em que domina a pressão do tempo e do resultado, só treinando com base na réplica dessas mesmas condições ambientais conseguiremos garantir hábitos suficientemente eficazes e duradouros.”

Podemos então presenciar a existência de uma relação de proximidade importante e decisiva entre o binómio treino-competição.

2.1.1. Planeamento e periodização no futebol

O sucesso poderá, em muitos momentos, advir do factor sorte e dele necessitamos em muitos casos, quer no desporto, quer em todos os campos e áreas da nossa sociedade, embora nem sempre este nos acompanhe enquanto agentes desportivos ou cidadãos comuns. Existem um conjunto de factores que bem preparados e planeados e de uma forma decisiva nos poderão ajudar a não depender da sorte ou de últimos contratempos. Ainda segundo Curado (1982):

“O objetivo principal do planeamento consiste exatamente em procurar conseguir que os elementos resultantes da atividade cuidadosamente organizada se venham a sobrepor aos acidentais e tendam a eliminar completamente estes últimos. Quem planeia depara-se sempre com vários problemas na formação no terreno, aos quais deve conseguir dar resposta. E quando me dirijo à formação no terreno, estou naturalmente a falar da capacidade de planear, executar, analisar e avaliar todo o processo de ensino-aprendizagem”.

Continuando a debruçar sobre a importância de um correcto planeamento, Garganta (1991) refere que o sucesso desportivo é inseparável de um processo de trabalho construído à custa de adequados métodos de planeamento do treino desportivo. Compete desta forma ao agente desportivo, treinador, preparar, planear e planificar toda uma época desportiva. Garganta (1991), menciona ainda que planear e planificar, simboliza descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva. Para Ancelloti (2013, p. 28), “uma correcta programação confere grande eficácia ao trabalho.” O mesmo autor indica mesmo os traços gerais que um planeamento deve ter: um objectivo claro (jogo da equipa), uma correcta preparação do macrociclo anual de toda a época desportiva, uma planificação dos métodos de treino a serem utilizados e uma programação da sessão de treino que esteja de acordo com o número de jogadores disponíveis (Ancelloti, 2013). Desta forma, concluímos que planeamento é um instrumento, uma ferramenta ou uma arma essencial e imprescindível ao treinador, sendo este o grande obreiro do mesmo, em que este utiliza-o como uma forma de antecipação para o que se vai realizar durante uma época desportiva não obstante os inúmeros contratempos que um treinador experimenta durante a longa temporada. O planeamento é tanto melhor quanto maior for a sua viabilidade de acordo com as alterações que possam surgir mediante os contratempos que uma época desportiva acarreta sem nunca desvirtuar a sua essência e do objectivo a que se propôs. Em jeito de conclusão, Garganta (1991), garante um formulário onde o treinador deverá ter em conta para efectuar um ajustado e preciso planeamento determinadas e importantes questões como, o que tem?, onde pretende chegar?, os meios que irá utilizar?, o trajecto que escolheu se estará a ser respeitado? e as correcções que serão necessárias?.

Relativamente à periodização e de acordo com Garganta (1991), a eficácia de um plano será alcançada se a época desportiva for devidamente estruturada e dividida nos diferentes períodos e ciclos de treinos que a compreende sempre de acordo com o calendário competitivo e das leis do treino denominando este fenómeno de periodização. Quer com esta afirmação o autor garantir a existência de períodos diferenciados durante uma época desportiva determinada pelo calendário competitivo (Garganta, 1991). Matveyev et. al. (1977, citado por Seguí, 1981, p. 16) deixa bem claro que “a divisão do treino anual em períodos são uma forma de facilitar a estruturação do treino (...)”. A periodização tem influência, essencialmente, nas

dinâmicas das componentes estruturais presentes no treino e consequentes adaptações funcionais do organismo a essas cargas de acordo com o período da época que decorre.

Como iremos abordar mais à frente, poderemos compreender a existência de dois grandes períodos durante a época desportiva da equipa em estudo, sendo eles o período pré-competitivo, que corresponde à criação e desenvolvimento da forma desportiva, também chamado período preparatório e o período competitivo onde decorre a confrontação desportiva propriamente dita e que corresponde à estabilização da forma desportiva.

Segundo a observação realizada ao longo da época desportiva em estudo e da comunicação feita regularmente com o treinador Principal depreendemos que todo o processo tem início muito antes do arranque da mesma. Isto significa que, o planeamento é construído e elaborado com base em ideias previamente estabelecidas e definidas pelo treinador, que irão servir de suporte para a construção do mesmo e que este se torne mais adequado e ajustado às características individuais e colectivas do grupo de jogadores que tem à sua disposição. Para o TP as ideias essenciais e que o levam à construção e elaboração do seu processo, e que muitas das vezes parecem antagónicas, mas que este não consegue dissociá-las, são a Organização Colectiva *versus* Individual e o Processo *versus* Resultado. Na primeira, o enquanto treinador de formação assumiu uma interligação e uma dependência clara entre aquilo que é o trabalho de organização colectiva e o desenvolvimento individual do jogador, pretendendo uma evolução da equipa em simultâneo com a evolução individual. Em relação ao Processo *versus* Resultado o TP defende também uma relação entre ambos e que para este, deve-se olhar para o resultado, mas focado sempre num processo cada vez mais consolidado.

2.2. Modelo de jogo

Quando falamos em modelo de jogo, estamos a falar de uma matriz identitária que irá caracterizar uma determinada equipa, distinguindo-a e diferenciando-a de outras.

Oliveira, Amieiro, Resende e Barreto (2006) definem o modelo de jogo como um complexo de referências colectivas e individuais, que são os princípios gerados

pelo treinador. Essas representam as ideias iniciais onde o seu desenvolvimento e o seu final irão sendo modelados no processo de treino ao longo do ano.

Em relação ao modelo de jogo, Tamarit (2013) refere-nos que é o que acontece regularmente durante o jogar da equipa e que a identifica, sendo dessa forma passível de uma avaliação qualitativa. Podemos então pressupor que existem tantos modelos como equipas, pois todos os comportamentos são particulares, únicos e específicos de cada equipa, sendo necessário proceder à sua definição, descodificação e caracterização de cada um.

Como ponto antecipatório Frade (2013), diz-nos que antes está a ideia de jogo e só depois está o modelo de jogo (Tamarit, 2013). Podemos então, desta forma, afirmar que o MJ constrói-se e define-se a partir de ideias que o treinador tem sobre o jogo e a sua concepção. O treinador aquando da construção e criação do seu MJ deve ter em consideração alguns factores e aspectos interactuantes que podem colocar em causa todo o seu processo de formação do seu jogar único e específico, tais como a cultura de um país, de uma cidade, de um clube, as estruturas e os objectivos do clube, as ideias e concepção de jogo do próprio treinador e as capacidades e características dos jogadores, pois são estes os verdadeiros e reais intérpretes das ideias, dos comportamentos, das atitudes e decisões que levam todo um conjunto de jogadores, diga-se equipa, a obter uma identidade e uma forma de jogar única e específica.

Para Garganta (citado por Barbosa, 2014, p. 87), o processo de modelação deve ser aberto, pois assume contornos durante uma época desportiva de progressão, estabilização e evolução. O mesmo autor, considera ainda o MJ como “(...) matriz identitária da equipa, com aquilo que nós queremos que a caracterize (...), mas com um grau de abertura grande” (Garganta, citado por Barbosa, 2014, p. 87). Refere ainda “(...) que o processo é tanto mais rico quanto mais os jogadores e as equipas acrescentam algo ao modelo e ajudam a transformá-lo, no sentido ascendente, para conseguirmos chegar cada vez mais além” (Garganta, citado por Barbosa, 2014, p. 87). Consideramos então, o MJ, um sistema aberto e criativo de recepção de novas ideias e concepções de acordo com as experiências recolhidas em circunstâncias operativas e competitivas. O modelo idealizado é oscilante, pois está em constante transformação e muito dificilmente o alcançamos, pois este vai-se permanentemente

construindo e reconstruindo, estando sempre o treinador numa descoberta permanente.

É importante enfatizar que o MJ apenas “será sempre uma grande ou pequena parte desse mesmo jogo contendo quiçá (...), as relações e as inter-relações mais importantes de uma forma específica de jogar, mas nunca a sua totalidade” (Castelo, 2009, p. 479). Ou seja, cada jogar específico de determinada equipa é apenas uma pequena representação dentro do jogo propriamente dito, pois, qualquer modelo por melhor ou por mais completo que ele seja não consegue abranger todos os factores de resolução que a aleatoriedade, imprevisibilidade e transitoriedade que um jogo de futebol aporta.

2.2.1. Modelo de jogo - Operacionalização

Teoriza-se para posteriormente praticar. Temos de salientar e abordar por isso a importância decisiva da operacionalização do MJ através da elaboração de programas de acção e de intervenção que procurem incessantemente o MJ pretendido.

Castelo (2009, p. 475) refere-se aos programas de acção como “um processo programático de evolução controlada da organização da equipa, direccionando-a para um modelo de jogo pré-determinado.” Definindo de acordo com o mesmo autor “(...) os meios e métodos de treino para atingir os efeitos pretendidos” (Castelo, 2009, p. 475). Ainda sobre a importância dos programas de acção Castelo (2000, citado por Barbosa, 2014, p. 98) refere que “a não especificidade do exercício de treino pode condicionar a transferência dos programas motores adequados para o jogo (...)”.

Aroso (citado por Barbosa 2014), afirma que é através do treino que se constrói a forma de jogar pretendida.

Como referimos anteriormente, o MJ é a potenciação de um conjunto de atitudes, decisões e comportamentos que deverá ter para operacionalizá-lo uma metodologia específica de treino que contenha um conjunto de ferramentas operacionais que promovam o desenvolvimento de uma forma de jogar única e específica dentro de contextos de exercitação o mais próximo possível da realidade competitiva para dessa forma promover o nosso jogar.

2.2.2. Origem do Modelo de jogo da equipa em estudo

O MJ construído e implementado na equipa de juvenis do SLB na época desportiva 2011/12 assenta e advém da definição por parte da área de formação do SLB de um MJ e de um conjunto de exercícios que dão suporte e que sustentam toda essa concepção de jogo.

Neste MJ deram corpo dois sistemas de jogo, o 1x4x3x3 e o 1x4x4x2. Segundo Cano (2009, citado por Mendonça, 2014) o nível estrutural da equipa é caracterizado pela colocação dos jogadores (espaços iniciais de intervenção de cada um deles), e a sua relação com os espaços dos restantes colegas de equipa em termos de largura e profundidade.

De acordo com as missões específicas dos jogadores dentro do sistema, Ancelotti (2013, p. 32) refere que “para que um sistema seja eficaz é indispensável passar muito tempo no campo, porque o jogador deve saber exactamente o que deve fazer nas diferentes situações da competição”. Um jogo de futebol é um confronto de dois sistemas que são as duas equipas, que por sua vez são formadas por subsistemas, que são os jogadores, que interagem com objectivos e finalidades definidas. O sistema de jogo é sobretudo uma disposição dos jogadores no terreno de jogo sendo este o ponto de partida para a dinâmica que estes conferem ao mesmo na confrontação desportiva onde a permanência do binómio cooperação-oposição é uma constante (Oliveira, 2004).

Durante a época desportiva houve um sistema de jogo mais recorrente, utilizado e treinado com maior regularidade, o sistema táctico 1x4x3x3 e o outro operado e trabalhado como uma solução alternativa e, muitas das vezes de recurso, ao primeiro sistema de jogo maioritariamente em situações de desvantagem no marcador.

A tarefa do treinador para a implementação do MJ da época desportiva 2011/12 não foi difícil, na medida em que herdou maioritariamente jogadores provenientes da equipa que se sagrou campeã distrital de Lisboa na época transacta, o que facilitou a operacionalização de todo o processo, para além de um conhecimento mútuo entre treinador e jogadores por experiências em escalões inferiores.

2.3. Princípios de jogo

No seio de uma forma de jogar existem obrigatoriamente princípios e sub-princípios que a regem. De acordo com Teissie (1969) para jogar correctamente existe a necessidade de compreensão do jogo e para isso deve-se definir princípios de jogo. Para Garganta (2002) os princípios de jogo constituem um conjunto de normas que orientam o jogador na procura das soluções mais eficazes, nas diferentes situações de jogo. Por fim, Carvalhal, Oliveira e Lage (2014, p. 18) afirma que os princípios são “reconhecidos pelos jogadores e equipa como princípios de acção relacionados com a nossa ideia de jogo.” Podemos então afirmar que todas estas linhas orientadoras e regras de referência (linguagem comum) sustentam o MJ que deve orientar para a promoção de uma lógica de aparecimento de determinados comportamentos dos jogadores no seio de uma organização. De acordo com Dias (2014, p. 35) são eles que criam “toda a nossa intencionalidade no que diz respeito à nossa ideia de jogo e sustentam os critérios adotados pelas diferentes escalas de equipa (individual, sectorial, intersectorial e colectiva)”, uma funcionalidade particular nos vários momentos do jogo e uma identidade própria para cada equipa e que as distingue umas das outras, formando um jogar único e específico. Em tom conclusivo, podemos definir princípios de jogo como partes do todo que é o jogar.

2.4. As diferentes fases / momentos do jogo

Como clube possuidor de cultura de vitória e como equipa com objectivos claros de revalidação do título nacional para a época desportiva em questão (título alcançado por inúmeros jogadores que transitaram para a equipa júnior “A”), nunca descurando e muitas vezes mencionado pelo seu treinador a vertente evolutiva, quer individual quer colectiva, a equipa de Juniores “B” do SLB teve a sua ideia de jogo assente em 5 momentos/fases de jogo: Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ataque-Defesa; Transição Defesa-Ataque; Situações Fixas do Jogo (Esquemas tácticos).

De referir a existência dentro de um jogo de futebol de fases, sendo elas a fase defensiva e a fase ofensiva ou de outra forma, o facto de ter bola e de não ter bola. Para Barbosa (2014) as fases representam duas realidades antagónicas e bem distintas onde todas as acções efectuadas com bola representam a fase ofensiva e as acções realizadas sem bola a fase defensiva. Estas fases desenvolvem-se no jogo, em espaços

bem definidos e mediante configurações espaciais de interacção entre equipas de características substancialmente diferentes; logo determinam comportamentos e formas de actuar diferentes (Lopes, 2007 citado por Barbosa, 2014).

Na **Organização Ofensiva**, que se refere aos comportamentos que a equipa assume quando tem a posse de bola. Conjunto de acções essencialmente apoiadas, com progressão gradual. Sobretudo, tem como objectivo primordial criar situações ofensivas com vista à obtenção do golo.

Neste momento do jogo podemos sistematizar as seguintes categorias e sub-categorias:

- Sistemas de jogo
- Fases do jogo
 - ✓ Construção
 - ✓ Criação de situações de finalização
 - ✓ Finalização
- Métodos de jogo
 - ✓ Ataque posicional
 - ✓ Ataque rápido
 - ✓ Contra-ataque
- Racionalização do espaço de jogo (“campo grande”)
- Portador da bola
- Apoios/Linhas de passe
- Largura (amplitude) e profundidade
- Combinações tácticas (pelos 3 corredores de jogo)
- Coberturas ofensivas
- Equilíbrio ofensivo
- Tipos de cruzamento
- Ocupação das zonas de finalização
- Ritmo de jogo
- Orientação do jogo
- Provocação com bola
- Provocação sem bola
- Aclarar

- Atrair
- Missões e funções tácticas específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médio centro; Médios ala e Avançados)

Na **Organização Defensiva**, que se refere aos comportamentos que a equipa assume quando não tem a posse de bola, com o objectivo primordial de organizar, de forma a impedir que a equipa adversária crie e concretize situações de golo, poderemos sistematizar as seguintes categorias e sub-categorias:

- Sistemas de jogo
- Fases de jogo
 - ✓ Equilíbrio defensivo
 - ✓ Reorganização posicional
- Métodos de jogo
 - ✓ Defesa individual
 - ✓ Defesa à zona
 - ✓ Defesa mista
 - ✓ Defesa zona “pressionante”
- Pressão sobre o portador da bola (aproximação)
- Coberturas defensivas
- Concentração defensiva em largura e em profundidade
- Posicionamento defensivo nos cruzamentos
- Basculação defensiva em largura e em profundidade
- Permutas
- Corte de linhas de passe
- Missões e funções tácticas específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médio centro; Médios ala e Avançados)

A **Transição Defesa-Ataque**, refere-se aos comportamentos que a equipa assume imediatamente após a recuperação da bola, mas também como um momento onde as equipas se encontram desorganizadas nas novas fases. Poderemos então dentro dele sistematizar as seguintes categorias e sub-categorias:

- Reacção à perda da bola
- Recuperação da bola
- Referências de transição
- Profundidade vs Segurança
- Alteração do processo defensivo para o ofensivo
- Missões e funções tácticas específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médio centro; Médios ala e Avançados)

Por sua vez **Transição Ataque-Defesa**, que se refere aos comportamentos que a equipa assume no momento imediatamente a seguir à equipa perder a posse de bola, poderemos sistematizar as seguintes categorias e sub-categorias:

- Pressão sobre o portador da bola
- Coberturas defensivas
- Alteração do processo ofensivo para o defensivo
- Perda da posse de bola
- Fechos de linhas em profundidade e de espaços em torno da bola
- Ajustamento colectivo em função da bola
- Concentração defensiva
- Temporização defensiva
- Missões e funções tácticas específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médio centro; Médios ala e Avançados)

No momento das **Situações fixas do jogo**, poderemos sistematizar as seguintes categorias e sub-categorias:

- Pontapé de saída
- Pontapé de baliza
- Lançamentos de linha lateral
- Livres frontais directo e indirecto
- Livres laterais directo e indirecto
- Pontapés de cantos

2.5. Métodos de jogo

2.5.1. Método de jogo ofensivo

O método de jogo ofensivo é uma vertente fundamental do subsistema metodológico que “visam coordenação eficaz as acções dos jogadores que constituem a equipa, de forma a criar condições mais favoráveis para concretizar os objectivos do ataque, em consonância com os objectivos do jogo - o golo” (Castelo, 2009, p. 181).

O método de jogo ofensivo mais utilizado e recorrente pela equipa de juniores “B” ao longo da época desportiva de 2011/12 foi o Ataque Posicional. Esta equipa, devido não só às características dos seus atletas, diga-se, de alta qualidade técnica e de alta inteligência táctica, mas também derivado às próprias exigências do clube que, independentemente de ter de formar, tem uma obrigatoriedade histórica e ideológica de vencer. Por isso, é bastante compreensível a recorrência por este método, já que foi uma equipa que dominou e controlou 90% dos seus jogos. Usufruindo deste método, esta equipa: premiou o controlo e a circulação da bola e, por isso, o domínio do seu jogo, elevou o tempo de elaboração da fase de construção do processo ofensivo da equipa, envolveu todos os seus jogadores neste processo através de uma panóplia de acções técnico tácticas de referência de modo a atingir os objectivos do ataque. Este processo elaborou-se sempre num contexto de segurança através de um bloco homogéneo e compacto com constantes apoios e coberturas ofensivas, com a envolvência de muitos jogadores, existindo, desta forma, uma repartição de esforços, não havendo sobrecarga de uns em detrimento de outros. Retira-se a profundidade ofensiva ao adversário, sendo o controlo da mesma efectuado numa articulação entre o guarda-redes e a linha defensiva, permitindo em caso de perda de bola pressionar em zonas altas do terreno e criando em muitas situações crise de raciocínio táctico, devido à grande elaboração do seu processo ofensivo. De referir que este método aplicou-se sempre que a transição ofensiva não ocorreu ou através da reposição de bola por parte do guarda-redes sempre que houvesse condições para tal. Aí, é o portador da bola que decide, se existe condições para a ocorrência deste momento. Caso não exista esta possibilidade tem de se optar pela via da segurança, retirando a bola da zona de pressão iniciando desta forma o processo ofensivo a partir de trás.

2.5.2. Método de jogo defensivo

“A pressão deve exercer-se sobre a bola, não sobre o jogador” (Cruyff, 2002, p. 47).

O método do jogo defensivo é a outra das vertentes fundamentais do subsistema metodológico em que para Castelo (2009, p. 221) “visam uma coordenação eficaz das acções dos jogadores que constituem a equipa, de forma a criar as condições mais favoráveis para concretizar os objectivos da defesa, isto é, a recuperação da posse de bola e a protecção da baliza.”

O método de jogo defensivo utilizado pela equipa de juvenis do SLB foi a zona pressionante. A zona pressionante proporcionou à equipa tornar-se agressiva no ataque aos espaços e ao portador da bola, obrigando o adversário a errar. Provocou constrangimentos ao nível espaço-temporal à equipa adversária, nomeadamente o jogador em posse de bola, como forma de promover o erro e recuperar a bola. Amieiro (2010, p. 49) confirma essa situação de que “A diferença está somente na pressão, isto é, na agressividade com que se atacam os espaços e o portador da bola para provocar o erro e assim recuperar a bola”. Desta forma, defendeu-se para atacar. O que se destacou desta zona pressionante foi a procura constante pela bola e pelo erro do adversário para recuperar a bola e começar assim a atacar. Foi imprescindível para a eficácia deste método o domínio dos princípios defensivos base (contenção, cobertura defensiva, concentração e equilíbrio), a identificação de zonas ou referências de pressão e, nesta matéria o treinador teve um papel fundamental, na medida em que forneceu aos seus jogadores esses elementos, diga-se, indicadores/sinais/referências de pressão que melhor identificavam essas zonas ou momentos, sendo estes definidos por um passe para trás, uma má recepção de um adversário, um mau passe de um adversário, a recepção de costas de um opositor e a entrada da bola em determinada zona em que o adversário é mais frágil. Ou seja, são os contextos situacionais e a posição da bola que definem onde e quando a equipa deve exercer e iniciar a pressão. De referir ainda sobre esta acção colectiva de que todos os jogadores devem reagir e deslocar-se para a zona da bola para reduzir todas as possibilidades de passe, ou seja, condiciona-se primeiro encaminhando o adversário para zonas onde quer recuperar a bola para atacar novamente.

2.6. Modelo de jogo dos Juniores “B” do SLB: Princípios e sub-princípios

Todo o trabalho aqui apresentado suporta-se e sustenta-se numa recolha de informação e partilha de ideias com o TP durante toda a época desportiva em estudo, tendo presenciado 141 unidades de treino, com as quais e com o qual, diga-se, TP, pretendeu-se dissecar e perceber os aspectos relacionados directamente com o seu modelo de jogo/modelo de treino.

Numa primeira apreciação importa salientar que o TP assenta e sustenta, essencialmente, o seu jogo em cinco grandes momentos de jogo, sendo eles a organização ofensiva, a organização defensiva, a transição ataque-defesa, a transição defesa-ataque e os esquemas tácticos.

Na **Organização Ofensiva** podemos elencar os seguintes princípios e sub-princípios:

- ✓ Jogo Posicional ocupando racionalmente o espaço de jogo
 - Posicionamento sectorial: Defensivo, $\frac{1}{2}$ campo e ofensivo
 - Posicionamento diagonal dos defesas centrais
 - Relacionamento entre o lateral, médio interior (MI) e o ala (Dentro/Fora e Curto/Longo)
 - Relacionamento entre os médios interiores nas diferentes fases
 - Posicionamento e movimentação do avançado
- ✓ Circulação de bola com boa qualidade de passe
 - Posicionamento em losango proporcionando 3 linhas de passe ao jogador com bola
 - Regras de passe (várias fases do jogo) Diagonal/Vertical/Aéreo
 - Ritmo de jogo com mudanças de direcção e orientação no sentido de jogo
- ✓ Circulações técnico-tácticas
 - Corredor Lateral
 - Corredor Central
 - Corredor Contrário

- ✓ Ocupação das zonas de finalização
 - 1º Poste
 - Zona de penálti
 - 2º Poste
 - Entrada da área
- ✓ Tipos de Cruzamento
 - Cruzamento fora da área (1º poste)
 - Cruzamento dentro da área (2º poste/entrada da área)
- ✓ Equilíbrio Defensivo
 - Posicionamento preventivo durante o ataque
 - Basculação horizontal do médio centro e do interior que não integra o ataque garantido equilíbrio posicional
 - Basculação horizontal da defesa quando um lateral integra o ataque para o devido corredor garantindo desta forma concentração
- ✓ Prever o momento em que vai perder a bola assumindo um posicionamento que permita uma transição defensiva eficaz

Na **Organização Defensiva** podemos elencar os seguintes princípios e sub-princípios:

- ✓ Defesa à zona em Pressing
 - Organização posicional: colectiva, sectorial e individual
- ✓ Posicionamento defensivo com curtas distâncias entre sectores quer em largura como em profundidade
 - Basculação horizontal e vertical
 - Equipa ajusta posicionamento defensivo adequado a cada situação
- ✓ Comunicação sectorial
 - Linha defensiva defende em linha com forte comunicação defensiva dos defesas centrais
 - Posicionamento defensivo nos cruzamentos
 - Linha do ½ campo e linha ofensiva pressionar adversários e completar linha de basculação

- ✓ Fecho de espaços interiores / condicionamento circulação do adversário
- ✓ Criação de zonas de pressão
 - Identificação dos indicadores de pressão
- ✓ Posicionamento de forma a prever a recuperação da posse de bola e realizar uma transição ofensiva eficaz

Na **Transição Defesa-Ataque** podemos elencar os seguintes princípios e sub-princípios:

- ✓ Saída da bola da zona de pressão e decisão após saída da zona de pressão
- ✓ Recuperar posições em campo quer em largura como em profundidade
 - Em profundidade aproveitando desorganização do adversário
 - Em largura promovendo a posse por trás até ao corredor contrário

Na **Transição Ataque-Defesa** podemos elencar os seguintes princípios e sub-princípios:

- ✓ Pressão individual
 - Pressão imediata sobre o portador da bola
 - Não permitir passes em profundidade
- ✓ Pressão colectiva
 - Reorganização posicional
 - Campo pequeno
 - Direcção o jogo do adversário

2.6.1. Rotinas e regularidades do modelo

2.6.1.1. Organização ofensiva

Princípios Gerais:

- Ocupação racional do espaço de jogo em processo ofensivo criando relações através de linhas verticais e horizontais, profundas e largas originado “campo grande” nos diversos sectores existentes sendo eles: defensivo, intermédio e atacante. Relativamente ao “campo grande” Frade (2002, citado por Amieiro, 2010, p. 38) diz-nos que “uma equipa, quando ataca, deve procurar “clarear” o jogo, deve procurar fazer “campo grande”, ocupando corredores e dando profundidade e largura ao jogo”. Tem o intuito principal de “aumentar as distâncias entre os jogadores adversários, para que existam mais espaços (...)” (Marziali & Mora, 1997, p. 38).
- “Campo grande” reflecte a extensão da equipa no terreno de jogo expondo-se da seguinte forma: defesas centrais à largura da área, defesas laterais subidos na linha de meio-campo, triângulo de meio-campo com os médios profundos, sendo o (6) o vértice mais recuado, os extremos dando amplitude máxima, assim como o ponta de lança (PL) provoca a profundidade (Figura 2, p. 30).

- Importante referir quando em posse de bola o posicionamento diagonal dos defesas centrais realizando desta forma cobertura ofensiva ao defesa central (DC) com bola (2º princípio do ataque);
- A 1ª etapa de construção é curta e apoiada, através de uma circulação de bola elevada e em segurança que se inicia pelos DC. Esta etapa ocorre pelos 2 corredores, dependendo sempre do condicionalismo que o adversário coloque. Ou seja, ou a bola entra através de jogo exterior pelos defesas laterais ou pelo corredor central por um dos 3 médios. Envolvem nesta etapa os Defesas e os Médios (Figura 4).

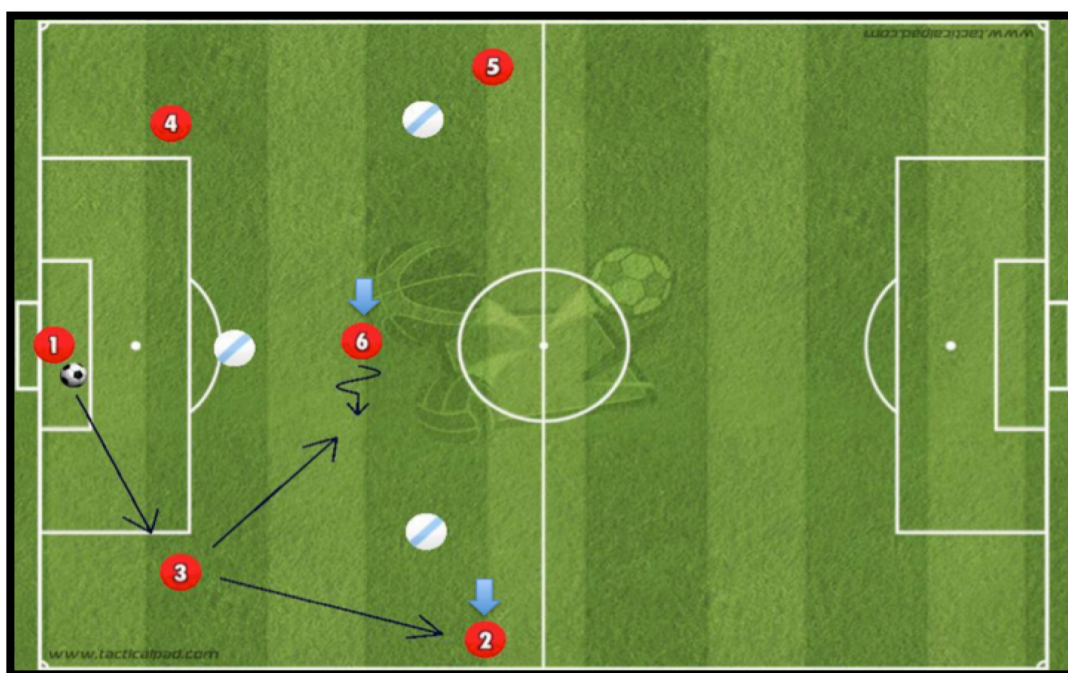


Figura 4 - Modelo do SLB: Organização ofensiva – 1ª etapa de construção

- Os 3 médios posicionam-se em diferentes linhas. Quer isto dizer que ocupam zonas diferentes em linhas horizontais que não coincidam. Sem pressão o (6) recebe bola e liga o jogo; com pressão baixa um dos outros 2 médios, sendo o que baixa o médio interior do lado contrário ao DC com bola e o outro MI procura receber em espaço entrelinhas (Figuras 5 e 6, p. 32).

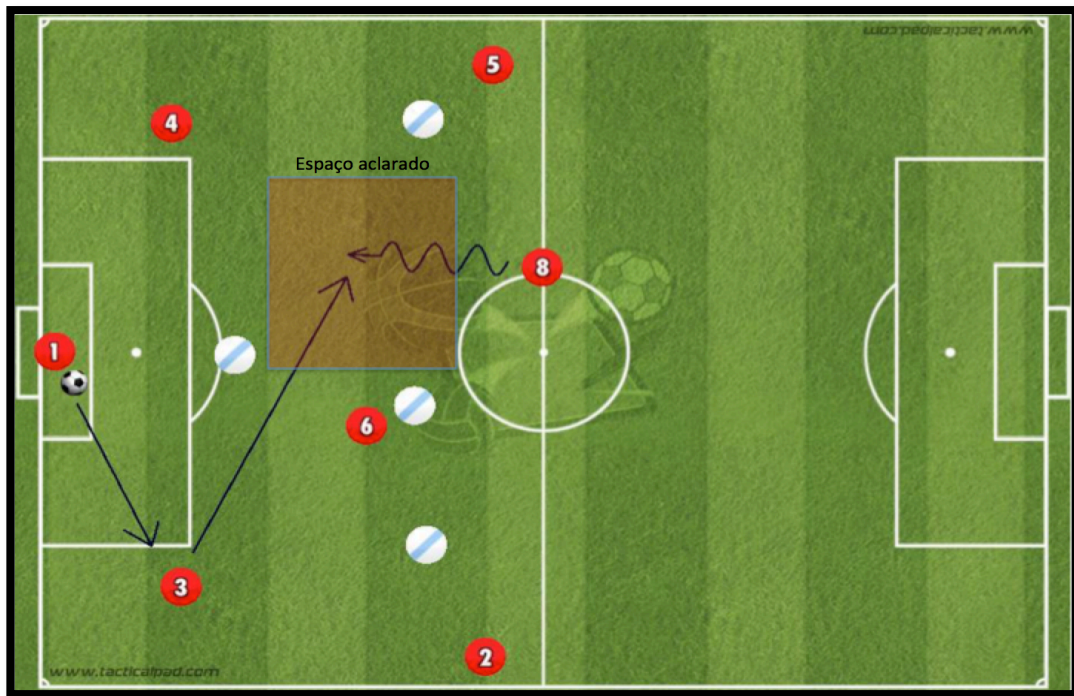


Figura 5 - Modelo do SLB: Organização ofensiva – 1ª etapa de construção pelo 2º médio

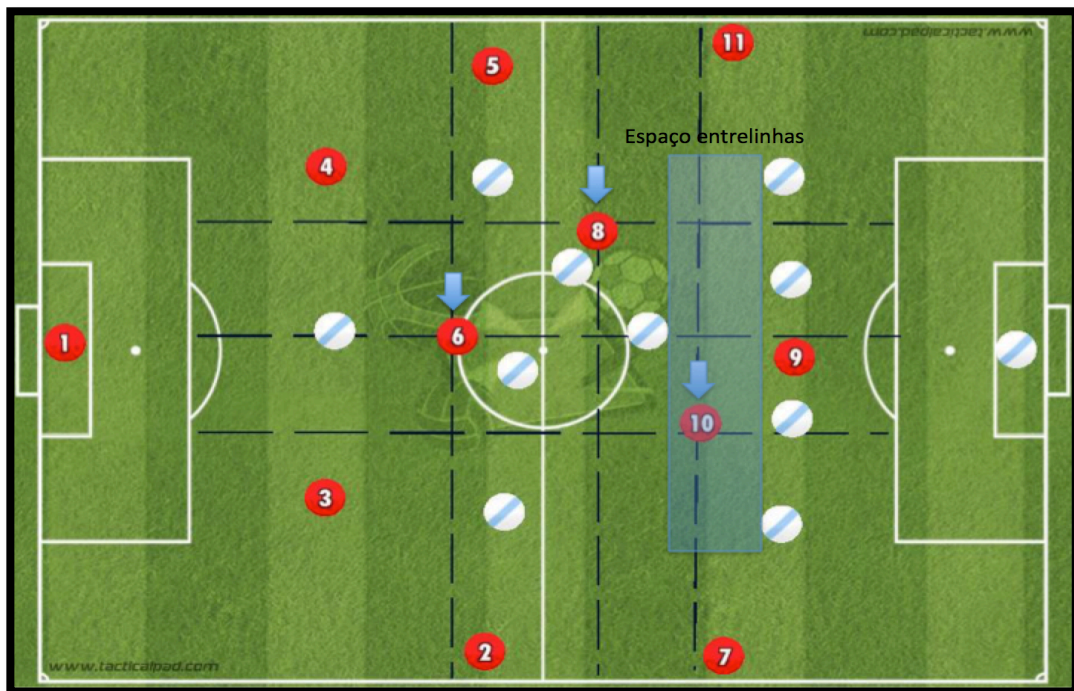


Figura 6 - Modelo do SLB: Organização ofensiva – Posicionamento dos 3 médios em diferentes fases

- Equilíbrio ofensivo é garantido pelos 2 DC e pelo defesa lateral não envolvido mais o médio centro, dando desta forma cobertura à circulação, equilibrando o espaço e prevenindo e preparando para uma transição defensiva eficaz (Figura 8).

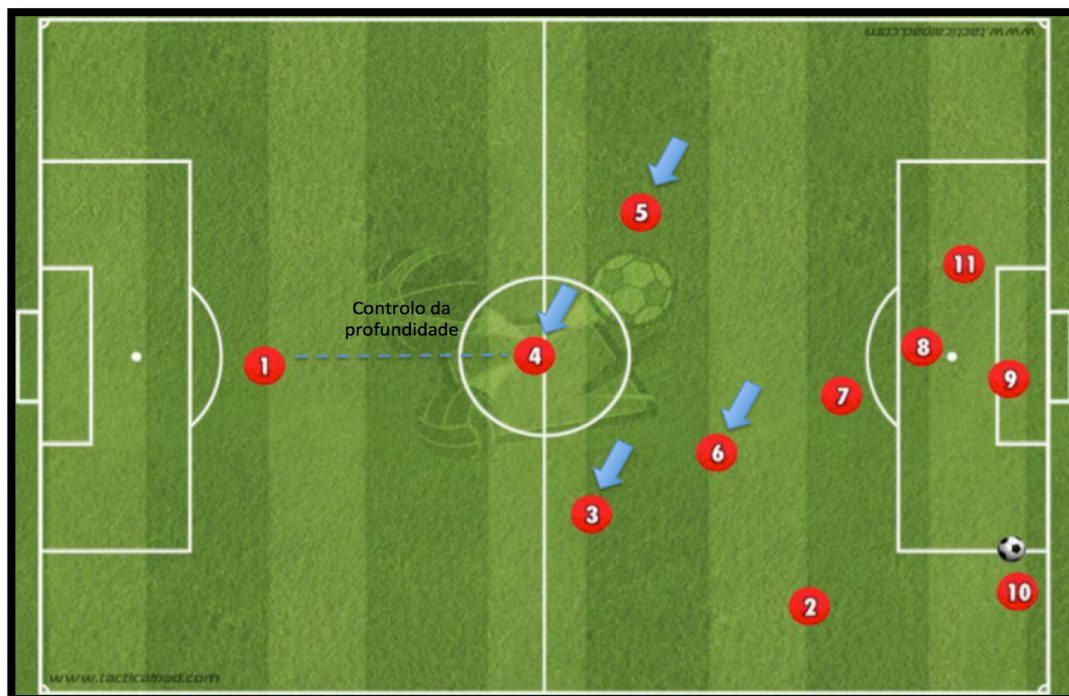


Figura 8 - Modelo do SLB: Organização ofensiva – Equilíbrio ofensivo

- Importância às características e regras de passe existentes no MJ desta equipa, sendo elas, o passe vertical, o passe diagonal e o passe em trajetória aérea.

2.6.1.2. Criação de situações de finalização

Princípios gerais:

- Após a transição da 1ª para a 2ª etapa existe um incremento na velocidade da bola e subsequente circulação da mesma, mas sempre em segurança e no deslocamento dos jogadores de forma a criar instabilidade defensiva colectiva no adversário;
- Criação de relações no corredor lateral entre DL, médio interior e extremo direito/esquerdo, podendo o extremo direito/esquerdo receber em espaço interior, jogando desta forma entre linhas nas costas da linha média adversária podendo assistir o PL ou o extremo

direito/esquerdo contrário em diagonais ou se não receber a clara espaço para a entrada do defesa lateral ou do MI (Figura 9).

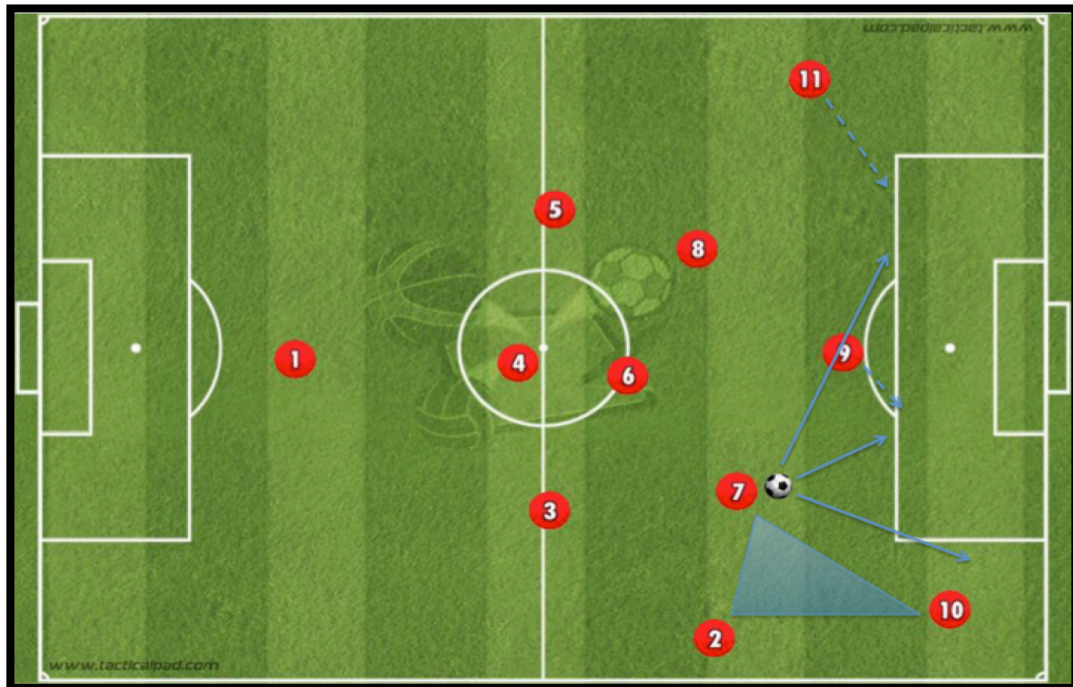


Figura 9 - Modelo do SLB: Criação de situações de finalização – extremo direito/esquerdo em espaço interior

- Se extremo direito/esquerdo receber em espaço exterior, ou seja, em largura pode provocar com bola situações de 1x1 para cruzamento ou para remate interior, ou combinar com o médio interior em profundidade no seu corredor ou através de um *overlap* do defesa lateral no mesmo corredor (Figura 10, p. 36).

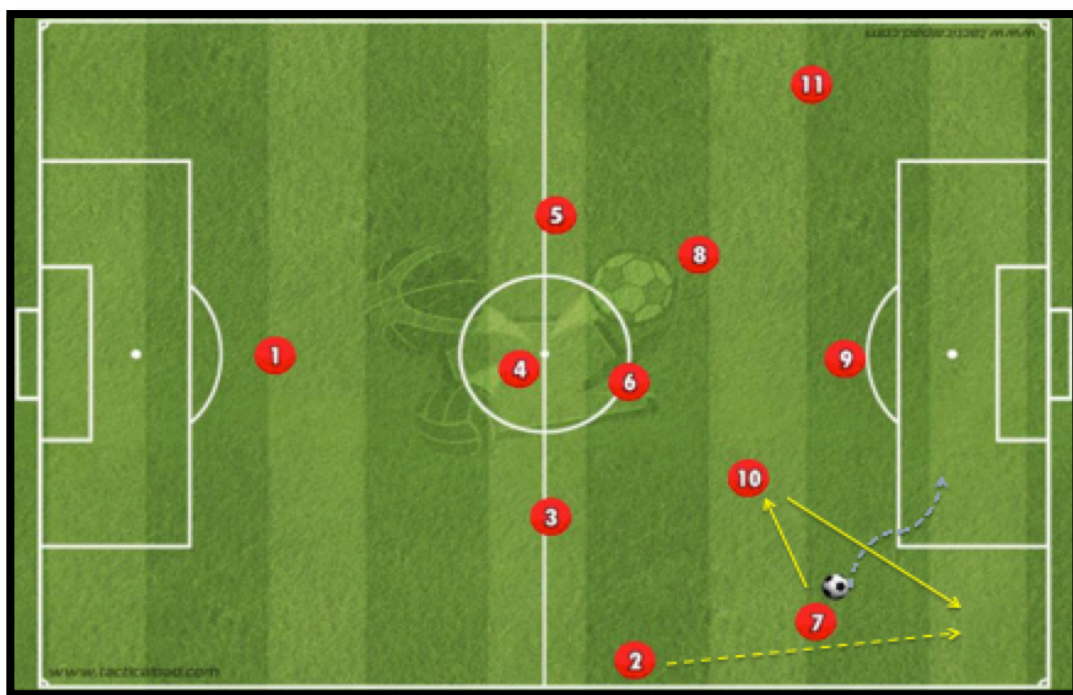


Figura 10 - Modelo do SLB: Criação de situações de finalização – extremo direito/esquerdo em espaço exterior

- Alternância entre jogo interior e jogo exterior permissão dada pela qualidade dos médios interiores em jogar dentro, oferecendo constantes linhas de passe. Os extremos direito/esquerdo nesta equipa variaram a sua capacidade de jogar dentro ou fora consoante as características do jogador em jogo, dependendo da intenção estratégica do treinador. Ou seja, muitas das vezes, foi utilizado um extremo direito/esquerdo com características para jogar em espaço interior e o extremo direito/esquerdo do lado contrário para jogar e receber em largura conferindo desta forma variabilidade ao jogo da equipa;
- No início desta fase, tanto o ponta de lança como o extremo direito/esquerdo concedem máxima largura e máxima profundidade e a partir desta altura iniciam-se as relações descritas anteriormente;
- O PL joga preferencialmente em corredor central e também dependendo muito das suas características e mais uma vez da intenção estratégica do treinador pode jogar em apoio ou profundidade através de diagonais curtas entre defesa central e defesa lateral contrário;

- A equipa comporta-se de forma homogénea para manter as distâncias entre os sectores e por isso mesmo promove uma boa circulação de bola para o corredor contrário passando pelos 3 corredores ou varia o centro de jogo saltando um corredor sempre que o adversário cria uma zona de pressão;
- Esta etapa promove uma acção colectiva onde envolvem os Defesas, os Médios e os Atacantes.

2.6.1.3. *Finalização*

Princípios gerais:

- Incentivo ao desequilíbrio pela capacidade, pela criatividade e pela velocidade dos jogadores à disposição através de acções individuais ou de acções relacionais abordadas anteriormente;
- Definição do tipo e das zonas para cruzamento: Cruzamentos realizados fora da área foram encaminhados para o 1º poste; Cruzamentos realizados dentro da área foram encaminhados para o 2º poste em trajectória aérea ou para a entrada da área em trajectória pelo solo;
- Ocupação racional das zonas de finalização: estas tiveram o intuito e objectivo de preencher os espaços de baliza em linhas diferentes, sendo eles o 1º poste ocupado pelo ponta de lança, o 2º poste pelo extremo contrário ao cruzamento e a zona da grande penalidade pelo médio interior do lado contrário à bola. A entrada da área foi preenchida pelo outro médio interior ou pelo extremo direito/esquerdo no caso de ser o médio interior que realiza cruzamento garantindo a luta na 2ª bola e solução para a circulação da bola para o corredor contrário sem nunca colocar o equilíbrio da equipa em causa;
- Constituem uma linha de 3 mais recuada o defesa lateral, 2 defesas centrais e o médio centro gerindo as distâncias entre sectores mais o guarda-redes que controla a profundidade e a distância para a linha defensiva (Figura 11, p. 38).

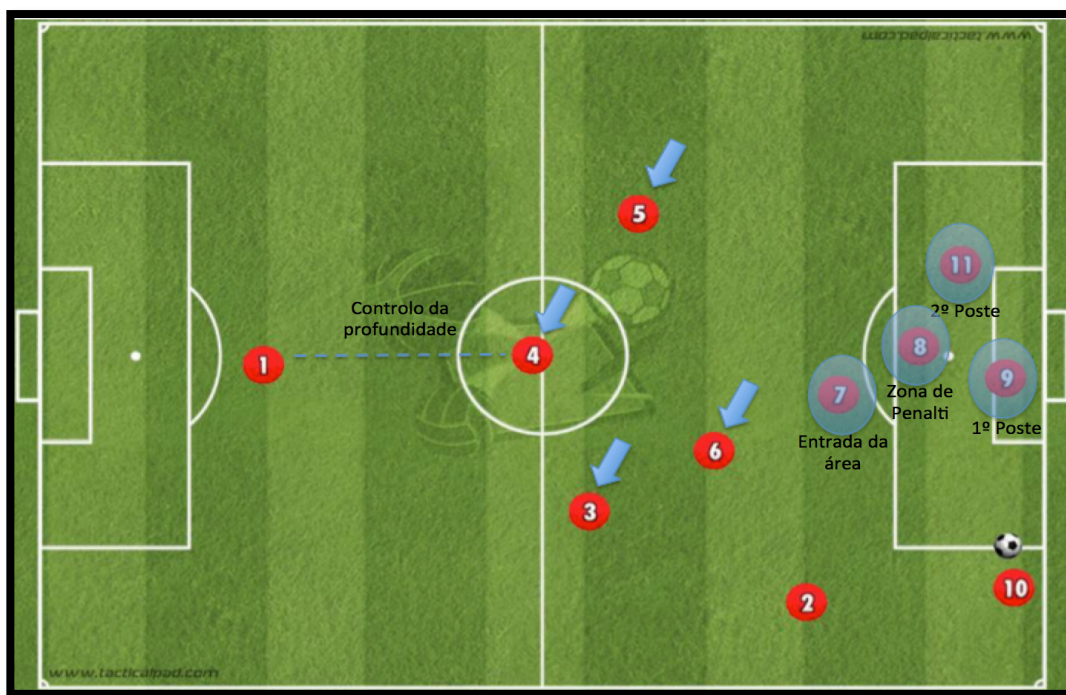


Figura 11 - Modelo do SLB: Finalização - Ocupação de espaços em zona de finalização

2.6.1.4. *Transição defensiva*

Princípios gerais:

- Neste momento de jogo existiram duas situações possíveis e sempre de acordo com a interpretação e tomada de decisão da equipa perante cada situação. Ou seja, à perda de bola a reacção é rápida ao portador da bola pelo jogador mais próximo não permitindo passes em profundidade, assim como os restantes colegas fecham todas as linhas de passe existentes possíveis com vista a recuperar rapidamente a posse da bola. Por outro lado, reagruparam ou reorganizaram-se posicionalmente no caso do adversário sair da zona de pressão criada, temporizando ao máximo a progressão do adversário com vista a chegada dos demais colegas, fechando a sua estrutura, direccionando o jogo do adversário;
- Podemos ainda enunciar os comportamentos desta equipa à bola descoberta, retirando imediatamente profundidade ofensiva pela sua linha defensiva e controlo da profundidade em simultâneo por parte do guarda-redes (Figuras 12 e 13, p. 39).

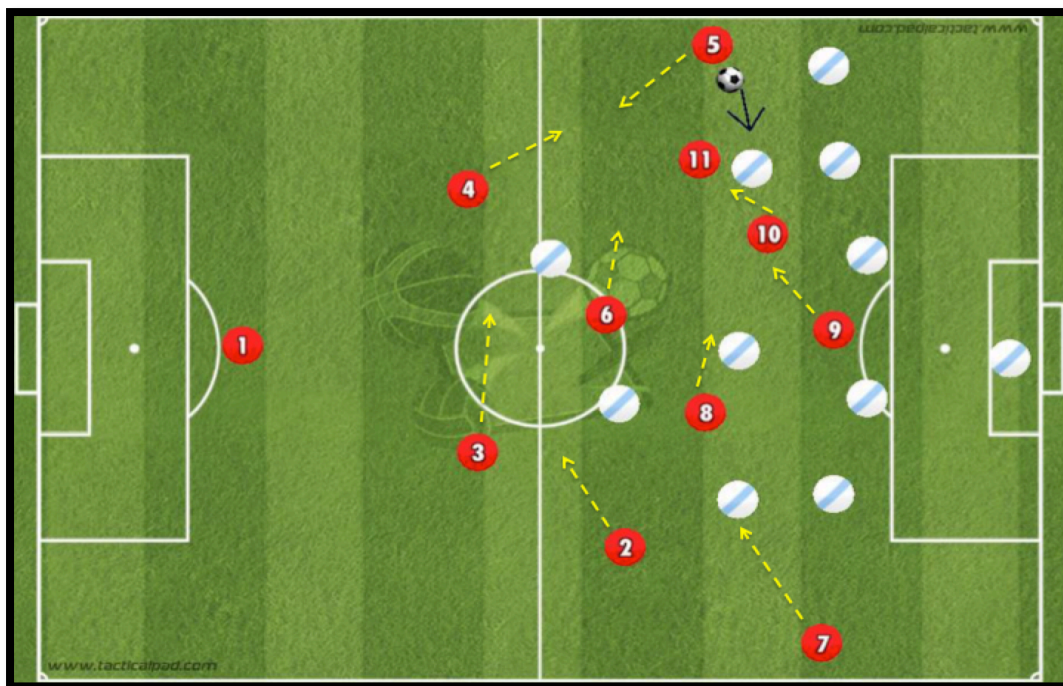


Figura 12 - Modelo do SLB: Transição defensiva - Pressão ao portador da bola e corte de linhas de passe

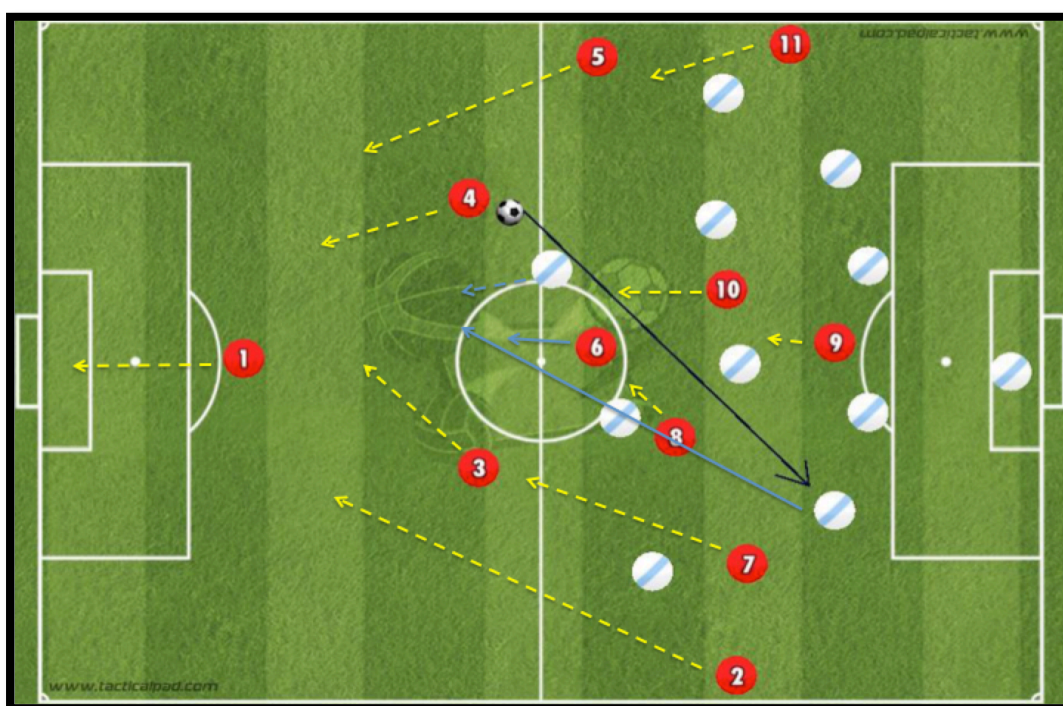


Figura 13 - Modelo do SLB: Transição defensiva - Comportamento com bola descoberta

2.6.1.5. *Organização defensiva*

Princípios gerais:

- Ao colocar o método de jogo desta equipa em prática, ou seja, a zona pressionante, a grande ideia desta é obriga-nos a defender para atacar. Na zona pressionante promove-se um ataque efectivo ao portador da bola e como se trata de uma acção colectiva os restantes elementos reduzem o tempo e espaço efectivo de jogo e subsequentes linhas de passes possíveis que o adversário hipoteticamente poderia optar para ligar e dar continuidade ao seu jogo;
- O grande princípio que modelou a operacionalização deste tipo de organização foi evitar relações e penetrações dentro da estrutura desta equipa fechando espaço interior, orientando e condicionando a equipa adversária a jogar para os corredores laterais, espaço exterior. Isto só foi possível devido à excelente organização posicional da equipa e subsequente redução dos espaços em corredor central tanto em largura como em profundidade, constituindo desta forma “campo pequeno” (Figura 14, p. 41). Esta equipa comportou-se através de um bloco intermédio, junto do círculo central, e bastante compacto. Numa lógica inversa o “campo pequeno” e de acordo com Frade (2002, citado por Amieiro, 2010, p. 39) “a equipa deve fazer “campo pequeno”, deve procurar “escurecer” o jogo, reduzindo o espaço de jogo à equipa adversária.”

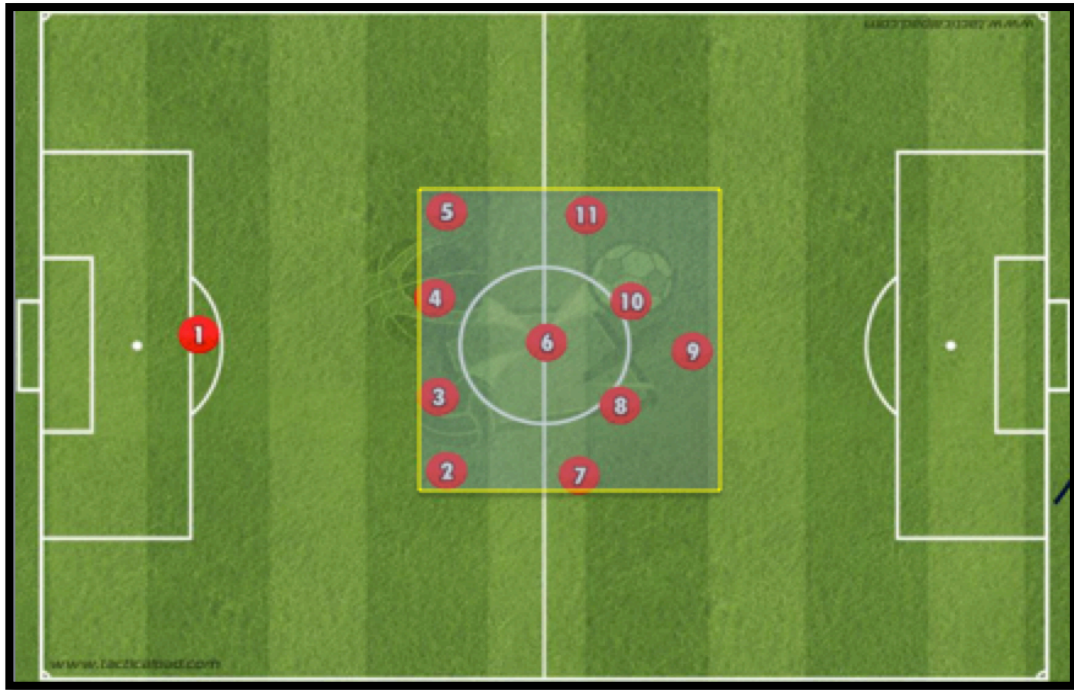


Figura 14 - Modelo de jogo do SLB: Organização defensiva - Disposição da equipa no terreno de jogo em largura e em “campo pequeno”

- Assumindo esta condição a bola é projectada em corredor lateral realizando-se um comportamento de pressão efectiva sobre o portador da bola e subsequente cumprimento dos princípios específicos da defesa (cobertura defensiva, concentração e equilíbrio) basculando e ajustando horizontalmente e verticalmente desta forma todos os jogadores para o lado da bola;
- Particular referência, não menos importante e muitas vezes determinante para o sucesso do método organizacional em questão é o comportamento individual, nomeadamente ao nível dos apoios que foram estipulados como laterais e não frontais, pois são eles que desta forma orientam, condicionam e direccionam o jogo do adversário consoante as nossas intenções (Figura 15, p. 42).

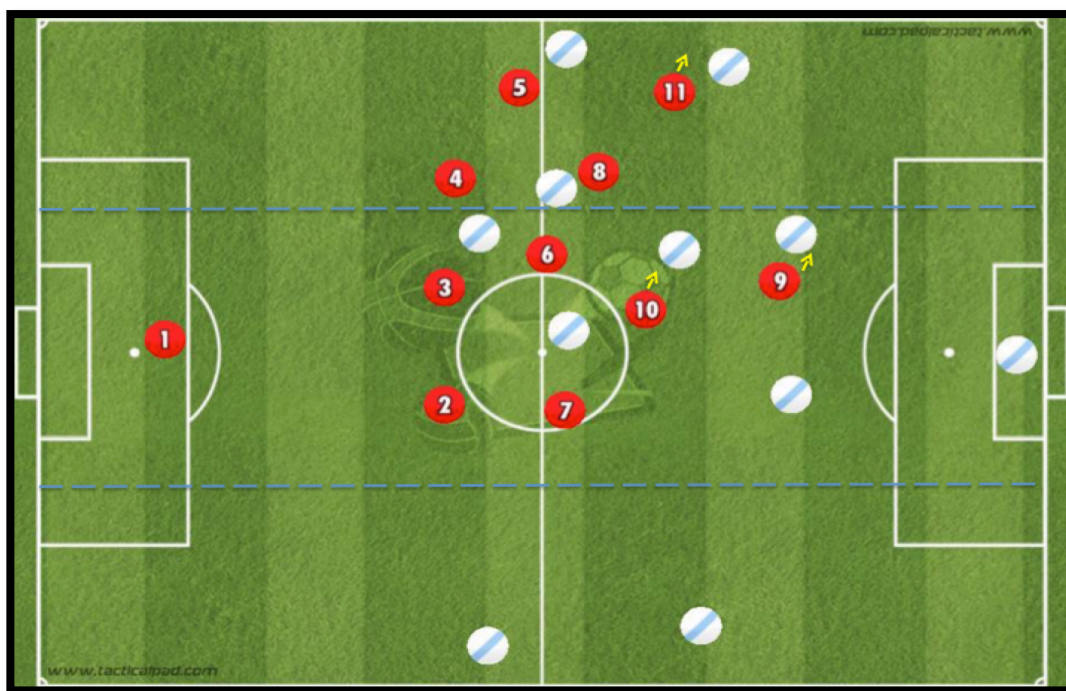


Figura 15 - Modelo de jogo do SLB: Organização defensiva – posicionamento defensivo da equipa em função da bola

- De referir que só em último caso e com bola nas costas de um dos defesas laterais é que o defesa central efectua permuta com este, saindo da sua zona para dobrar o colega. Aí, e de acordo com as distâncias, será ou o médio centro ou o próprio defesa lateral a ocupar zona do DL. Se for o médio centro, o defesa lateral ocupa a posição deste e vice-versa (Figura 16, p. 43).

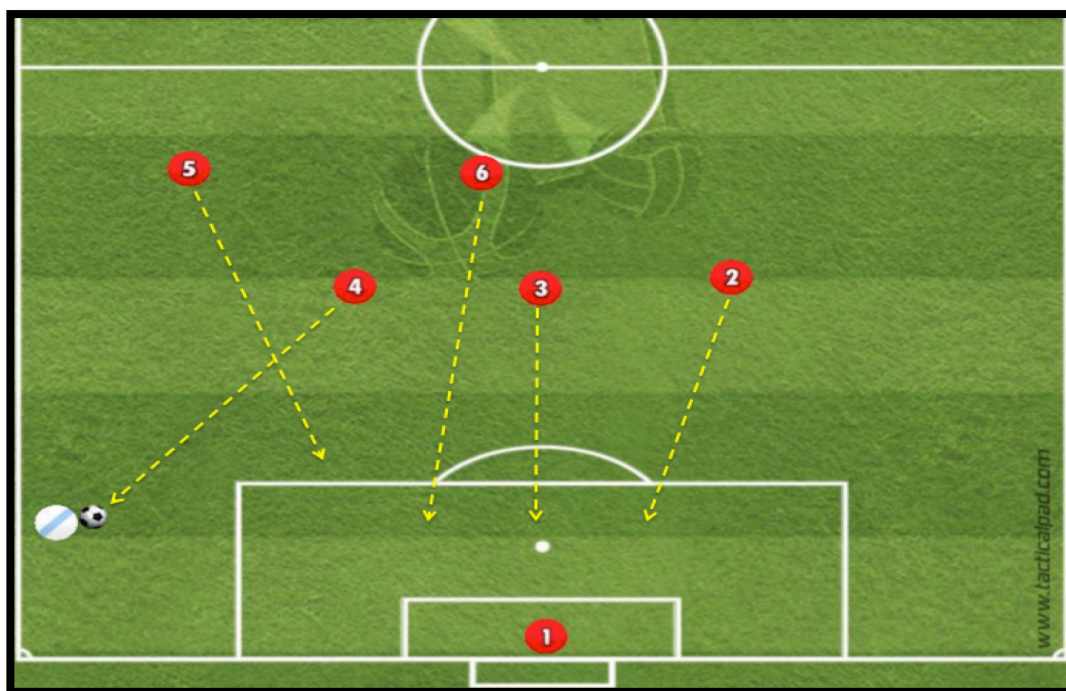


Figura 16 - Modelo de jogo do SLB: Organização defensiva – Permuta defensiva

- Evitar a criação de situações para finalização do adversário, havendo constantes e sucessivas coberturas ao homem da contenção que pressiona o portador da bola;
- Atitude defensiva colectiva solidária ocupando as zonas próximas da bola. Quando a bola está num dos corredores laterais a equipa deve bascular para o lado desse corredor lado forte defendendo a 2 corredores. Se existir variação do centro de jogo para o lado fraco a equipa bascula rapidamente para o corredor contrário (Figura 17, p. 44).

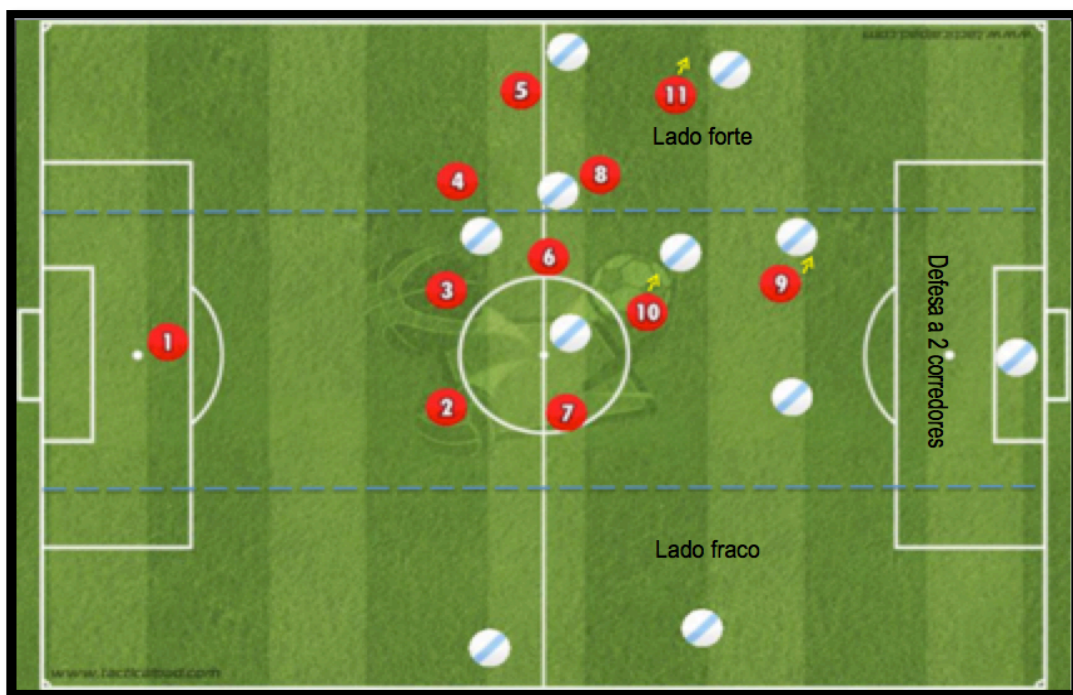


Figura 17 - Modelo de jogo do SLB: Organização defensiva – Defesa a 2 corredores apresentando e identificando lado forte e lado fraco

- Para o sucesso e para uma clara identificação do momento de pressão foram dadas referências de pressão que orientam e direccionam a equipa em processo defensivo, sendo essas referências quando a equipa adversária executa um passe para trás, quando o portador da bola está pressionado e de costas para a sua baliza e quando a própria equipa afasta a bola da sua baliza. Em todas elas existe um comportamento colectivo de subir no terreno, reduzindo espaços e mantendo desta forma os sectores bem juntos;
- Ocupação das zonas de finalização privilegiadas para o adversário: em cruzamento adversário os 2 defesas centrais e o defesa lateral contrário ao cruzamento posicionam-se na zona do 1º poste, na zona do guarda-redes a meio da baliza e na zona do 2º poste, respectivamente. O médio centro movimenta-se para próximo do jogador da contenção ficando os dois MI na entrada da área, na zona de protecção, para as segundas bolas ou para a transição (Figura 18, p. 45).

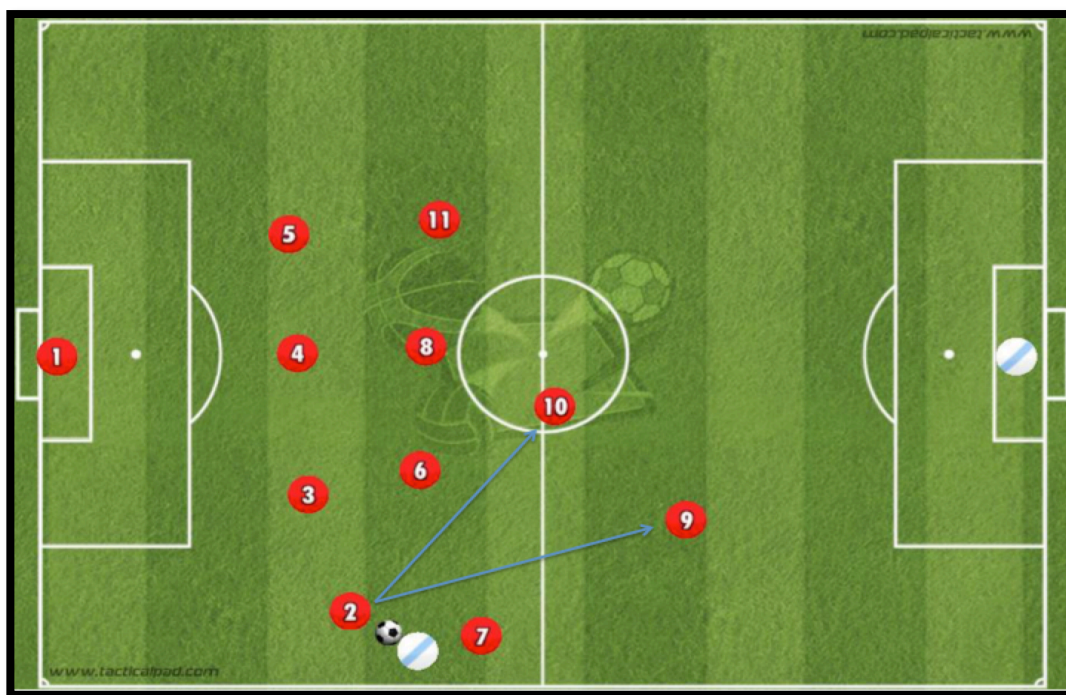


Figura 19 - Modelo de jogo do SLB: Transição ofensiva – 1º passe em profundidade em médio interior ou ponta de lança

2.6.1.7. *Organização fixa*

Esquemas tácticos: Cantos defensivos

Na Figura 20 (p. 47) está apresentado a disposição zonal nos cantos defensivos utilizados pela equipa na época desportiva 2011/12.

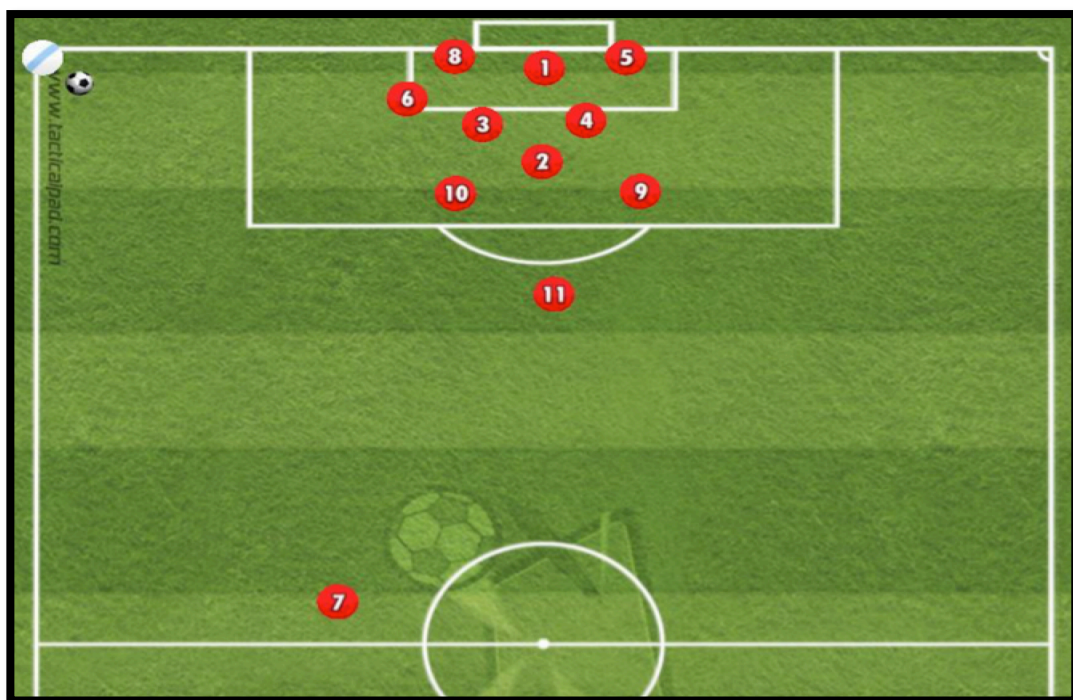


Figura 20 - Modelo de jogo do SLB: Esquemas táticos - Cantos defensivos

Esquemas táticos: Livres laterais defensivos

Na Figura 21 está apresentada a disposição zonal nos livres laterais defensivos utilizados pela equipa na época desportiva 2011/12.

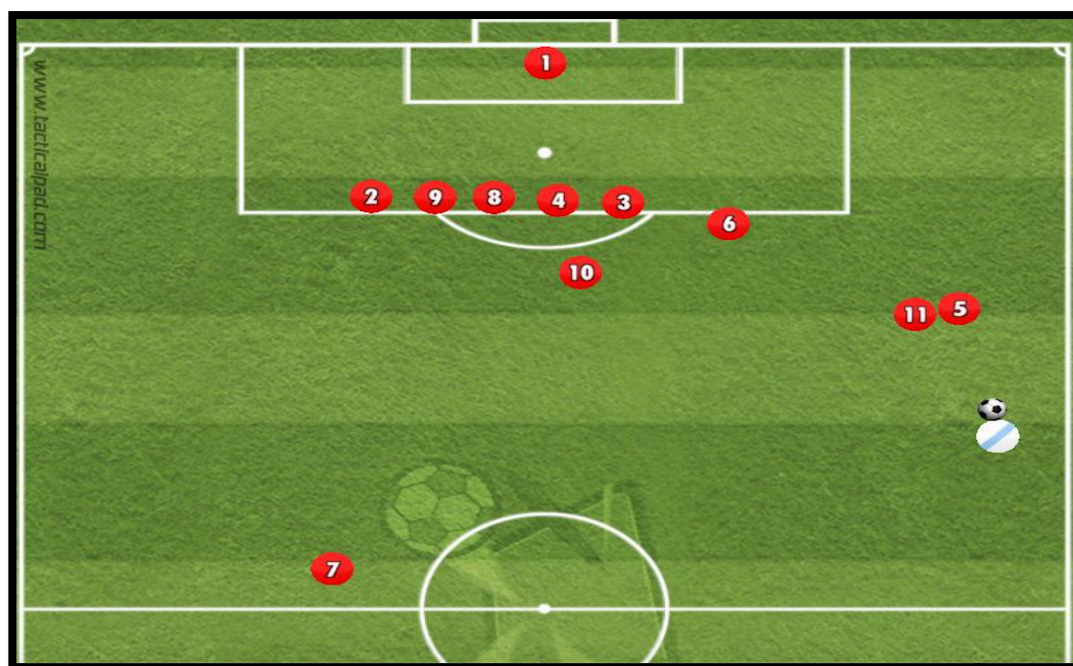


Figura 21- Modelo de jogo do SLB: Esquemas táticos – livres laterais defensivos

Esquemas táticos: Cantos ofensivos

Na Figura 22 está apresentado a disposição e movimentos dos jogadores nos cantos ofensivos utilizados pela equipa na época desportiva 2011/12.

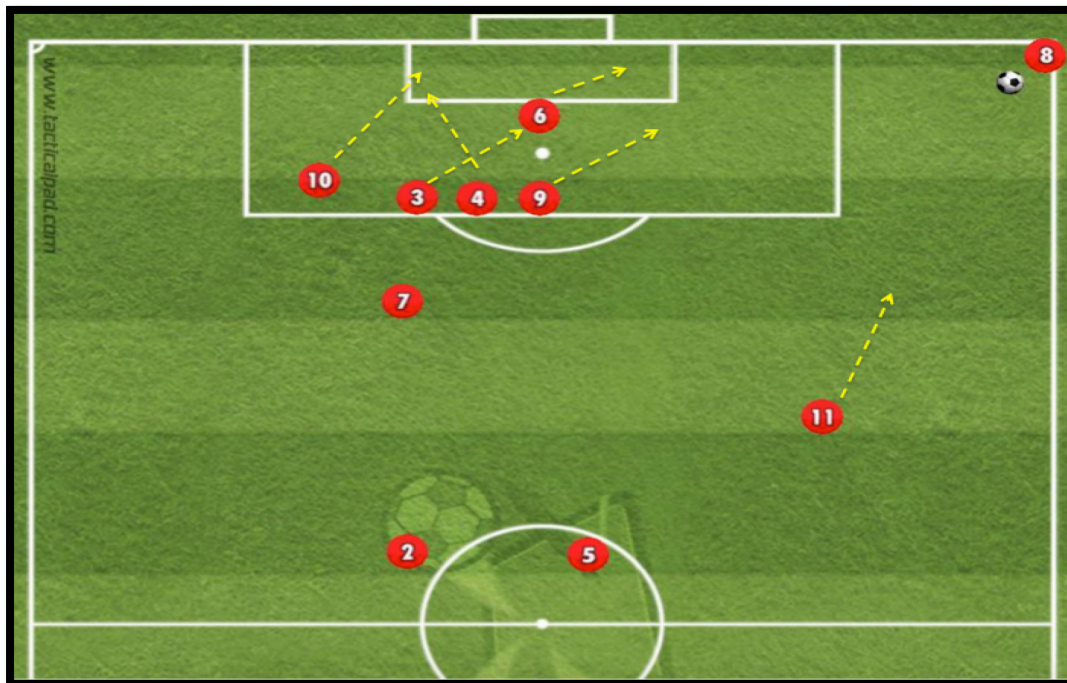


Figura 22 - Modelo de jogo do SLB: Esquemas táticos - Cantos ofensivos

Esquemas táticos: Livres laterais ofensivos

Na Figura 23 (p. 49) está apresentado a disposição e movimentos dos jogadores nos livres laterais ofensivos utilizados pela equipa na época desportiva 2011/12.

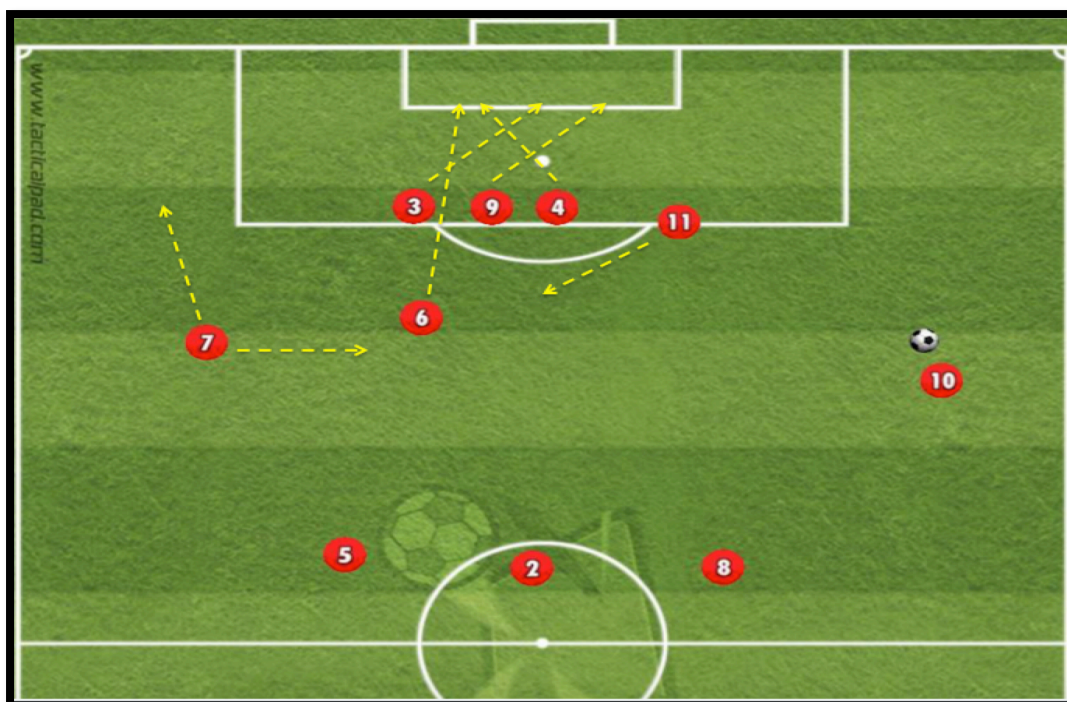


Figura 23 - Modelo de jogo do SLB: Esquemas táticos - Livres laterais ofensivos

CAPÍTULO III – Modelo de Treino

3. Modelo de Treino

“Quem educa ou treina tem, assim, a missão mista de “escultor” e “jardineiro” que, perante “pedras em bruto” ou “plantas” pelas quais são responsáveis, visionam uma “bela escultura” que lapidam de modo conforme com o potencial nela “contido”, tal com “regam” sem exagerar na “água” e nunca se esquecem de “alimentar” as suas “plantas” (Araújo, 2014, p. 17)

“O processo de treino é um processo de ensino aprendizagem, de transformação de comportamentos e atitudes dirigido para um objectivo (...)” (Garganta, citado por Barbosa 2014). Sendo assim e tendo o MJ definido e conceptualizado é necessário arranjar meios e métodos de treino para o operacionalizar e que sejam congruentes com o MJ pretendido, pois será através deles que iremos construir a forma de jogar pretendida. Deste modo, é crucial e essencial criar cenários e contextos muito próximos e similares com a realidade competitiva, manipulando tanto as componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – como as condicionantes estruturais - regulamento, espaço, tático-técnico, tempo, número e instrumentos, bem como potenciar comportamentos pretendidos através dos métodos de treino à disposição do treinador.

Quanto maior a congruência existente entre o modelo de treino e o modelo de jogo mais e melhor preparados estarão os jogadores, quer individualmente, quer colectivamente para se superarem, e mais próximo estará a equipa da forma de jogar pretendida e do sucesso competitivo (Castelo, 2014).

É decisivo para que tudo isto suceda, que o MJ seja trabalhado e potenciado de forma sistemática pelo método de treino planeado nos microciclos e nas unidades de treino elaboradas pelo treinador durante a época desportiva (Castelo, 2014).

Podemos depreender de que para cada MJ corresponderá um modelo de treino específico para o operacionalizar.

Como referimos, para a concepção de um MJ existirá a necessidade de conceptualização e operacionalização de um modelo de treino que fará com que o treinador deva priorizar claramente o que deve treinar, quando e através de que cenários, e com que nível de complexidade (Castelo, 2014).

O MJ é a referência para a elaboração do modelo de treino e por isso o treinador deve procurar a metodologia de treino adequada e específica que promova e

potencie o desenvolvimento de uma forma de jogar específica e única, das funções e missões táticas específicas de cada jogador nos diferentes fases e momentos do jogo.

Apesar do treinador decidir por determinados meios e métodos de treino bastante representativos da realidade competitiva, estes ficam sempre muito aquém do que realmente encontramos, pois, a imprevisibilidade e aleatoriedade do jogo, diga-se competição, é tão grande que o treinador torna-se demasiado pequeno para controlar todas as variáveis existentes num jogo de futebol.

Segundo Castelo (2014), todos os métodos de treino pretendem conter muita ou pouca variabilidade de possibilidades de resolução por parte dos jogadores e da equipa, inibindo ou amplificando partes de um todo que se pretende desenvolver e aperfeiçoar, sendo que somente algumas decisões/acções que emergem dos diferentes contextos situacionais propostos são possíveis e viáveis de emergir.

Isto é feito com o objetivo de especificar e privilegiar certas relações entre jogadores intra ou inter sectorialmente com vista ao desenvolvimento de rotinas e padrões de jogo (Castelo, 2014), devendo ser uma opção assumida pelo treinador que, mesmo alterando cenários mais ou menos próximos do que é a competição mas nunca idênticos, procurará um afastamento de maior ou menor grau dessa realidade competitiva consoante o que considerar mais eficaz no sentido de potenciar operacionalizar o modelo de jogo que quer ver implementado na competição.

O método de treino deverá operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2014).

A adaptação funcional do jogador e da equipa está dependente da dinâmica das componentes estruturais do exercício. Para isso auxiliamo-nos das propostas de Castelo (2009, 2014) para debruçarmos sobre as componentes e condicionantes do exercício. As componentes aqui referidas, integram o volume, intensidade, densidade e frequência.

3.1. Componentes Estruturais

De seguida são apresentadas as componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência.

3.1.1. Volume

O volume traduz-se nos aspectos quantitativos da actividade do jogador ou da equipa, através de unidades de medida relacionadas com o tempo, distância ou número de repetições a aplicar nas unidades de programação do treino (exercício, sessão, microciclo, mesociclo, período e plano anual). Consideram-se como determinantes para o aumento de volume, dois factores: as características individuais e as características específicas do próprio jogo.

3.1.2. Intensidade

A intensidade caracteriza-se em termos gerais, por representar os aspectos qualitativos da actividade do jogador ou da equipa. Assim sendo, define-se pela frequência da execução motora em resposta às situações de treino na unidade de tempo. Formas de incrementar a intensidade do exercício de treino: pelo aumento da velocidade da execução motora, pela diminuição do tempo para a resolução mental da situação de treino e, simultaneamente, pelo aumento da velocidade de execução e pela diminuição do tempo para a decisão da acção.

3.1.3. Densidade

A densidade é definida pela relação temporal entre exercício ou série de exercícios realizados e o repouso, na unidade de tempo. Mais concretamente, a densidade representa as pausas utilizadas entre os exercícios, para que haja uma relação óptima entre o exercício e a recuperação no âmbito da sessão de treino.

Importância da densidade no processo de treino: evita que o jogador atinja um estado crítico de fadiga e estabelece uma correcta relação entre o esforço que deriva da prática do exercício de treino e o repouso entre cada execução deste ou de outro exercício.

Formas de representar a densidade do exercício de treino: 1:2 – o primeiro dígito representa a unidade de tempo do exercício de treino. O segundo dígito representa o tempo de repouso em relação ao tempo de exercício de treino.

3.1.4. Frequência

A frequência é definida pelo número de repetições de um exercício ou série de exercícios numa unidade de tempo.

3.2. Condicionantes Estruturais

Como condicionantes estruturais do exercício de treino temos:

3.2.1. Regulamentar

Qualquer actividade desportiva necessita de um conjunto de regras ou leis que permitem a sua identificação entre as demais, bem como a sua integridade e possibilidade de sociabilização entre os praticantes. O treinador pode optar por simplificar, manter ou aumentar os constrangimentos relativos às Leis do Jogo de futebol na concepção dos exercícios de treino.

3.2.2. Espaço

Representa o espaço onde se desenrola o exercício de treino, que o treinador pode conceber atendendo: à dimensão – reduzido, próximo ou idêntico ao da competição; à geometria – utilização de espaços rectangulares, quadrangulares ou triangulares, entre outros; à utilização – podendo ser independentes, quando o atacante ou defesa desenvolve as suas acções no respectivo espaço sem interferir no do adversário, comuns, onde todos os jogadores podem interferir sobre os diferentes espaços de jogo, mistos, onde alguns jogadores podem interferir em diferentes espaços de jogo enquanto outros se mantêm confinados aos seus respectivos espaços, e interditos, quando dentro dos espaços anteriores se definem zonas onde todos ou alguns jogadores não podem intervir; e à divisão – pela definição de corredores e sectores de jogo.

3.2.3. Táctico-técnica

Visa potenciar a sistematização das situações dentro da lógica do conteúdo a ser treinado no exercício ou sessão de treino, potenciar o carácter alternativo das situações, respeitando a variabilidade característica da competição, potenciar a unidade da formação táctica elementar e complexa, buscando uma progressão de fases elementares para fases complexas dos diferentes contextos situacionais propostos aos jogadores e à equipa, potenciar a unidade da formação táctica individual e colectiva, considerando os comportamentos de elementos individuais – jogadores – de grupos de jogadores – sectorialmente ou em relações de vizinhança de jogadores com tarefas ou missões tácticas próximas – ou no seio da equipa – totalidade dos jogadores, potenciar a unidade da formação táctica-teórica, por intermédio de exercícios que recorrem à representação abstrata ou verbalizada de determinados conhecimentos tácticos, e potenciar soluções tácticas de carácter indutivo e dedutivo, relação entre as soluções conceptualizadas no modelo de jogo pelo treinador – indutivo – e a capacidade dos jogadores e da equipa para encontrarem e criarem – dedutivo - as soluções necessárias na confrontação com acções adversárias. O treinador pode manipular esta condicionante na concepção dos exercícios de treino utilizando uma, duas ou mais balizas, condicionando a utilização do membro inferior dominante, estabelecendo relações privilegiadas entre jogadores ou entre estes e determinados espaços de jogo, e direccionando as acções motoras dos jogadores.

3.2.4. Tempo

A manipulação desta condicionante o nível do exercício de treino pode ser consubstanciada sob o prisma da produção energética – podendo o exercício ser de cariz anaeróbio aláctico, anaeróbio láctico, aeróbio ou misto – sob o prisma estratégico-táctico – utilizando o factor temporal através do qual o treinador pode definir momentos chave para a concretização do golo, reduzir ou aumentar o tempo do jogo aquando da concretização do golo ou através da divisão do tempo do exercício em parciais – e sob o prisma do tempo de decisão e execução motora – através do qual o treinador define o número de toques na bola por intervenção, o número de acções de passe possíveis para atingir o golo e o tempo para a organização das fases de construção do processo ofensivo e criação de situações de finalização.

3.3. Classificação dos métodos de treino para o futebol

A construção e classificação dos métodos de treino tem sido amplamente abordada e reflectida ao longo dos anos por diversos autores. Esta ideia motivou principalmente para Castelo (2014, p. 8) a “intenção classificar e ordenar toda uma panóplia de métodos e meios, com carácter geral e específico existente para o ensino/treino de futebol”. Ou seja, as classificações surgiram essencialmente como forma de sistematização e organização de uma panóplia de exercícios específicos de treino, facilitando, desta forma, a comunicação entre a comunidade conectada ao treino desportivo de futebol. É evidente que mediante diversas terminologias sobre a mesma matéria será sempre difícil chegar a um consenso.

Castelo (2014, p. 9) define métodos específicos de treino para o futebol como “cenários de preparação dos jogadores e das equipas, (...), de forma a particularizar um certo tipo de organização da equipa, de articulação sectorial/intersectorial e das inerentes decisões e comportamentos de suporte”.

Com a necessidade de criar uma taxonomia (forma de classificação) que sistematize todos os métodos de treino para o futebol, de uma forma clara, perceptível e operacional sempre sabendo que nunca será uma classificação definitiva e que nunca gerará consenso em toda a comunidade de profissionais da área. Parece, por isso, que a construção de uma classificação metodológica universal é uma tarefa tão útil, mas ao mesmo tempo complexa.

Para efeitos de estudo e recolha de dados a realizar neste trabalho de investigação iremos abordar a taxonomia de classificação proposta por Castelo (2009). Como anteriormente referido, foi intenção do autor com esta taxonomia classificar, ordenar e sistematizar toda uma panóplia de métodos e meios, com carácter geral e específico existente para o ensino/treino de futebol.

São assim considerados nesta taxonomia:

3.3.1. Métodos de preparação geral (MPG)

Segundo Castelo (2009), no âmbito dos métodos de preparação geral estes não incluem bola como elemento central de decisão/acção dos jogadores, incidindo nos exercícios que requerem sempre a mobilização de um conjunto de capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol, tais como:

- Resistência
- Força
- Velocidade
- Flexibilidade

Para Castelo (2009), no quadro das capacidades físicas evidenciadas considera-se também as suas inter-relações como a força-resistência, velocidade resistente, entre outras. Enquadramos também nesta família as questões relacionadas com a coordenação, com o equilíbrio e ritmo/cadência motora.

3.3.2. Métodos específicos de preparação geral (MEPG)

De acordo com Castelo (2009), no que se refere aos métodos específicos de preparação geral, estes utilizam a bola como centro de decisão/acção dos jogadores e da equipa num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental no sentido de se estabelecer relações do jogo, mas que não tem como objetivo imediato atingir o objectivo do jogo - o golo. Existem quatro tipos básicos de MEPG: (1) aperfeiçoamento das acções específicas do jogo (também denominados descontextualizados), (2) manutenção da posse de bola, (3) organizados em circuito e, (4) lúdico/recreativos.

3.3.2.1. Aperfeiçoamento das acções específicas do jogo (Descontextualizados)

Segundo Castelo (2009), estes métodos são conceptualizados e operacionalizados através de um conjunto de decisões/acções específicas, as quais, são realizadas sem ter em conta os contextos situacionais que o jogo de futebol estabelece e desenvolve.

São fundamentalmente métodos que isolam os comportamentos técnico-tácticos a executar da realidade contextual em que estes são normalmente realizados, a competição.

Objectivos

- Centram a execução de uma ou duas acções técnicas específicas;
- Estandarizam as condições de execução como forma de aumento do número de repetições na unidade de tempo;
- Produzem elevadas taxas de êxito (baixa complexidade das situações programadas);
- Melhoram as capacidades físicas específicas dos jogadores.

Regras de construção

- Pequeno número de jogadores;
- Utilização de espaços reduzidos;
- Baixa interferência contextual;
- Elevado ritmo de execução técnica;
- Aproximação às condições em que decorrem as circulações tácticas;
- Planeamento de tempos de execução correctos.

Efeitos

- Experimentam diferentes formas de execução da mesma acção;
- Conhecimento das circunstâncias e da resposta técnica a realizar;
- Mantêm uma elevada taxa de êxito;
- Predefinição da circulação de bola;
- Constância de deslocamentos com períodos de descanso padrão.

Limitações

- Não dispensar muito tempo com este tipo de método;
- Evitar a complexidade;
- Manutenção de um elevado ritmo de execução;
- Manutenção de elevados níveis de concentração e motivação;
- Recriar condições competitivas entre os jogadores.

Momentos de Aplicação

- Preparação preliminar da sessão de treino;
- Aperfeiçoamento técnico em qualquer fase da sessão de treino;
- Na regularização dos parâmetros fisiológicos;
- Relativamente ao microciclo – sessões logo após a competição.

3.3.2.2. Manutenção da posse de bola

Refere Castelo (2009), que os métodos de treino para a manutenção da posse de bola são realizados no sentido de manter as conexões decisão/acção emergentes do jogo, na direcção de um objectivo concreto e útil, mas condicionando-a à impossibilidade de finalizar. Num quadro estratégico-táctico não havendo condições e possibilidades, no imediato, da equipa de atacar a baliza adversária optar pela via da segurança e do equilíbrio, conservando a bola em seu poder, de forma a evitar entregá-la de forma extemporânea ao adversário, evitando, desta forma, que a equipa adversária saia em transição e a nossa em recuperação. Este tipo de método desenvolve-se sobre as subdivisões apresentadas na Tabela 7 (p. 60).

Tabela 7 - Subdivisões dos métodos de treino de manutenção da posse de bola

MEPG	Categorias	Descrição
Manutenção da posse da bola	Espaço reduzido	Exercícios em espaços reduzidos e descontextualizado
	Espaço regulamentar	Exercícios realizado em condições próximas da realidade competitiva
	Métodos de jogo	Exercícios secundados por método de jogo ofensivo ou defensivo
Objetivos		
Manutenção		Táticos
Exercício com um fim exclusivo de conservação da posse da bola dentro de um espaço de jogo		Exercício com um fim tático, onde a conservação da posse da bola seja um objectivo intermédio para a concretização do objectivo fundamental do exercício

Objectivos

- Controlo da direccionalidade e do ritmo de jogo em função do adversário;
- Circulação de bola entre os jogadores para:
 - ✓ Criação constantes de apoios ao portador da bola;
 - ✓ Aumento de opções de resolução tática;
 - ✓ Desequilíbrio temporário da organização defensiva adversária;
- Criação de crise de raciocínio tático no adversário.

Regras de construção

- Promoção de uma consciência individual e colectiva da importância da conservação da posse de bola;
- Estabelecimento de contextos situacionais;
- Favorecer a equipa em posse de bola através de situações de superioridade numérica ou espacial;
- Desenvolver objectivos múltiplos e sucessivos para a criação de situações para atingir o objectivo fundamental do jogo - o golo.

Efeitos

- Resolução em diferentes contextos avaliados em função do binómio risco/segurança;
- Controlo do ritmo de jogo através da conservação da posse de bola;
- Crise de raciocínio táctico no adversário.

Limitações

- Não prescrevendo os reais objectivos e intencionalidade nos planos individual e colectivo da manutenção da posse de bola pode criar a sensação de que esta é um fim e não um meio indispensável para a concretização dos objectivos da equipa quando em posse.

Momentos de aplicação

- Finalização da etapa de preparação preliminar da sessão de treino;
- Na etapa inicial da parte principal da sessão de treino;
- Poderão ser realizados em qualquer momento do microciclo, embora reduzindo o volume e aumentando a complexidade ao longo do mesmo.

3.3.2.3. *Organizados em circuito*

Os métodos de treino organizados em circuito têm na sua matriz fundamental o desenvolvimento de um conjunto de tarefas motoras diferenciadas ou similares, do ponto de vista técnico/tático, físico, entre outras, sendo cumpridas em torno de um espaço cujo regresso volta sempre ao ponto de partida, independentemente do número de vezes, leia-se frequência, que este é realizado (Castelo, 2009). As tarefas realizadas durante este método de treino poderão ser individuais ou grupais, envolvendo diferentes níveis de complexidade do ponto de vista técnico-físico, técnico-tático e técnico-recreativos e diferentes níveis de exigência do ponto de vista fisiológico.

Objectivos

- Proporcionar actividades de carácter técnico/físico, técnico ou técnico/tático;
- Diferenciar os níveis de dificuldade e complexidade nas tarefas de cada estação;
- Diferenciar os diferentes níveis de exigência da precisão da acção e do empenhamento físico;
- Racionalização dos esforços dos jogadores pelas diversas estações, alternando períodos de elevada e baixa exigência;
- Responsabilização dos jogadores no cumprimento das tarefas;
- Potenciar o trabalho individualizado dos jogadores ou através de pequenos grupos.

Regras de construção

- Construção de tarefas com diferentes níveis de dificuldade e complexidade;
- Construção de tarefas com diferentes níveis de exigência;
- Construção de tarefas que solicitem os diferentes grupos musculares;
- Organizar a sequência das estações de forma a que os jogadores possam recuperar de solicitação de esforços mais intensos.

Efeitos

- Os jogadores concentram-se no programa motor de suporte à acção;
- Repetição sequencial ou temporária da acção;
- Construção de estações que recriem situações próximas da realidade competitiva;
- Racionalização dos esforços pelas diversas estações.

Limitações

- Estabelecimento de volume de treino que criem adaptações funcionais positivas;
- Estações de fácil compreensão e de elevadas taxas de êxito;
- Criação de ritmo que recrie a realidade competitiva;
- Dificuldade de manutenção, níveis de concentração e motivação elevados devido à reduzida complexidade dos exercícios.

Momentos de aplicação

- Etapa de preparação preliminar para a sessão de treino;
- Fase inicial da sessão de treino;
- Utilização no 1º ou 2º dia do microciclo.

3.3.2.4. Lúdico / Recreativos

Estes métodos têm na sua raiz lógica estrutural e funcional a criação de um sentido de tensão modelada de carácter individual e grupal, uma vez que se formula, na maior parte dos casos, em situações “jogáveis” e, simultaneamente, de alegria, de divertimento, de prazer, uma vez que o produto final desse “jogo” não é o resultado numérico atingido (vitória ou derrota), mas sim, e, fundamentalmente, o momento vivido (Castelo, 2009). Promovem, essencialmente, actividades ou tarefas grupais de carácter coesivo e de minimização de tensões inerentes a situações pré e pós-competitivas.

Objectivos

- Diminuição de tensões que derivam da competição;
- Recuperação activa;
- Criação de um clima favorável à realização de uma sessão de treino menos apelativa;
- Fortalecimento de relações intrapessoais e interpessoais dos jogadores;
- Aperfeiçoamento das acções técnicas específicas do jogo.

Regras de construção

- Construídos a partir de adaptações de contextos situacionais do próprio jogo de futebol;
- Extracção dos mesmos contextos situacionais, mas de outras modalidades adaptadas às condições do jogo de futebol.

Efeitos

- Controlo das tensões pré e pós-competitivas;
- Promoção de formas de recuperação activa;
- Fortalecimento de relações intrapessoais e interpessoais dos jogadores;
- Criação de um clima favorável à realização de uma sessão de treino menos apelativa;
- Aperfeiçoamento das acções técnicas específicas do jogo.

Limitações

- Banalização dos seus efeitos;
- Confundir com os meios fundamentais de treino;
- Prolongamento em demasia no tempo;
- Criação de competitividade negativa.

Momentos de aplicação

- Parte preparatória da sessão de treino;
- Parte principal da sessão de treino;
- No microciclo estes métodos posicionam-se na sessão de treino anterior ou imediatamente a seguir à competição.

3.3.3. Métodos específicos de preparação (MEP)

Refere Castelo (2009), que os métodos específicos de preparação (MEP) constituem-se como o núcleo central de preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Estes estabelecem uma relação particular, definida e direccional, com o grau de recrutamento dos recursos dos jogadores. Ora, como o grau de mobilização desses recursos depende, predominantemente, do nível da adaptabilidade dos jogadores e da equipa ao processo de preparação, este processo consubstanciará uma maior ou menor pressão sobre os mecanismos de adaptação. Individual e fisiológica, psicológica e motora. Colectiva, porque envolve factores de carácter estrutural, funcional e relacional (modelo de jogo adoptado) (Castelo, 2009). A utilização destes métodos promove uma adaptabilidade funcional dos jogadores à competição, criando constantes contextos, dinâmicas e interacções situacionais que estejam presentes na sua construção e operacionalização que reproduzam comportamentos fundamentais que caracterizam a lógica interna do jogo de futebol.

Iremos agrupar seis tipos básicos de método de treino: (1) Finalização (também denominado para a concretização do objectivo); (2) Potenciação das missões tácticas dos jogadores no quadro da organização da equipa (também denominados de Metaespecializados); (3) Desenvolvimento de padrões e rotinas de jogo; (4) Sincronização das acções dos jogadores pertencentes a um mesmo sector, bem como a sua interacção com os demais sectores da equipa; (5) Desenvolvimento dos esquemas tácticos; (6) Competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade.

3.3.3.1. Finalização (concretização do objectivo do jogo)

A prática sistemática dos métodos de treino de finalização cria condições favoráveis ao aperfeiçoamento e desenvolvimento da acção táctico/técnico de remate, que é “simplesmente” a acção mais importante no jogo de futebol. Desenvolvem-se assim, contextualidades situacionais de carácter individual e colectivo propício à concretização do golo, de forma imediata e consecutiva (Castelo, 2009). Podemos classificar este tipo de métodos segundo as seguintes subdivisões (Tabela 8).

Tabela 8 - Subdivisões dos métodos de treino de finalização (concretização do objectivo do jogo)

MEP	Categorias	Descrição
Finalização (Concretização do objectivo do jogo)	Individualizado	Exercício para a concretização do objectivo do jogo, o golo, de carácter individualizado de baixa complexidade e que pode ser precedido de trabalho físico.
	Combinação táctica	Exercício para a concretização do objectivo do jogo, o golo, é precedida por combinações simples, directas ou indirectas e que estão de acordo com as relações e interacções de um grupo de jogadores existentes no MJ.
	Nº reduzido de jogadores e espaço	Exercícios para a concretização do objectivo do jogo de alta complexidade realizado em contextos competitivos, que derivado ao reduzido espaço de jogo criado potencia e estimula de forma repetida a acção/decisão do remate.

Objectivos

- Criação de uma atitude persecutória sobre o golo;
- Aperfeiçoamento da acção técnico-táctica do remate.

Regras de construção

- Criação de situações contextuais em espaços propícios, com um número reduzido de jogadores e com vantagens para os atacantes;
- Possibilidade de todos os jogadores finalizarem;
- Variação dos contextos de finalização;
- Utilização das balizas regulamentares.

Efeitos

- Diferenciar claramente remate ao golo e remate à baliza;
- Dar a possibilidade de todos os jogadores usufruírem da possibilidade de aperfeiçoar a acção do remate;
- Execução do remate em diversas circunstâncias.

Limitações

- Atitude correcta e séria na altura do remate;
- Simplicidades das situações criadas em espaço, tempo e número, aumentando gradualmente o nível de complexidade;
- Condicionamento de zonas de remate;
- Número reduzido de bolas, aumentando, desta forma, o tempo de inactividade.

Momentos de aplicação

- Fase principal da sessão de treino;
- Aplicado em todas as sessões de treino do microciclo, aumentando a sua complexidade ao longo do mesmo.

3.3.3.2. *Potenciação das missões tácticas dos jogadores no quadro de organização da equipa (Metaespecializados)*

Todas as equipas promovem uma colocação específica da equipa dentro dos limites estabelecidos pelas Leis do jogo. Esta ocupação espacial exprime-se numa área mais ou menos alargada, que se expande ou se comprime em função de um imaginário baseado em corredores (laterais e central) e de sectores (defensivo, intermédio e ofensivo). Neste âmbito, ao delimitarmos os espaços de actividade dos jogadores, objectivamos a racionalização e a optimização das acções individuais e colectivas, durante a fase ofensiva e defensiva do jogo, estabelecendo um tempo e um espaço concreto de intervenção, no qual cada jogador decide e age de forma adequada, em função dos problemas levantados pelas condições de variabilidade situacional (Castelo, 2009). A utilização destes exercícios promove e potencia as funções e missões tácticas dos jogadores dentro do quadro da organização geral e dinâmica da equipa.

Objectivos

- Promoção de condições contextuais de treino para a potenciação das funções e missões tácticas de suporte à organização geral e específica da equipa.

Regras de construção

- Impedir a castração da iniciativa, criatividade e improvisação do jogador;
- Assegurar a inter-relação entre os jogadores, estabelecendo a funcionalidade da equipa.

Efeitos

- Parte de uma organização básica constituída por jogadores pertencentes ao mesmo sector;
- Concentra os jogadores nas suas missões tácticas específicas de forma individual e correlativa;
- Execução de acções específicas da posição e da zona que ocupa;

- Incremento do ritmo de execução aproximadas à realidade competitiva.

Limitações

- Ultra-especialização provocará perda de noção de organização geral da equipa;
- Redução do raio de acção de cada jogador.

Momento de aplicação

- Parte principal da sessão de treino;
- Nas três primeiras sessões de treino do microciclo, diminuindo a sua utilização à medida que se aproxima a competição.

3.3.3.3. *Desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo (Padronizados)*

Estes meios suportam-se num conjunto de rotinas e sub-rotinas de jogo, manifestadas na análise das regularidades comportamentais individuais e colectivas da equipa, as quais apresentam um elevado grau de probabilidade de ocorrerem, relativamente a outras plausíveis ou possíveis, tanto no ataque como na defesa (Castelo, 2009). Estabelecem-se como formas superiores de organização da equipa que induzem determinados comportamentos, tomadas de decisão e as interacções dos jogadores no plano individual, sectorial e intersectorial. Apesar desta necessidade de interacção nos diferentes níveis de organização da equipa (jogador, sector, entre sectores), todas as decisões / acções executadas pelos jogadores, mantêm um certo grau de autonomia, improvisação e criatividade, na direcção de um projecto e objectivo comum (Castelo, 2009).

Objectivo

- Variação da orientação do jogo através de uma circulação de bola, solucionando eficazmente as situações de jogo;
- Aumento das linhas de passe;
- Promoção de ritmos diferenciados que criam condições para atingir a baliza;
- Articulação sectorial e intersectorial.

Regras de construção

- Agressividade da acção
 - ✓ Constantes desmarcações
 - ✓ Direccionalidade da baliza
 - ✓ Construção do ataque nos espaços vitais de jogo
- Reversibilidade da acção
 - ✓ Inversão do processo
 - ✓ Recomeço do processo
 - ✓ Passagem controlada à fase defensiva do jogo
- Acessibilidade da acção
 - ✓ Fácil acessibilidade ao golo
 - ✓ Lugar à criação e improvisação
 - ✓ Fácil aprendizagem
 - ✓ Reunir condições para que todos finalizem

Efeitos

- Coerência comportamental global da equipa;
- Sincronização comportamental de todos os jogadores de forma a atingirem o objectivo;
- Criação de um leque opcional de respostas tácticas;
- Rentabilização e gestão dos esforços físicos.

Limitações

- Motivação dos jogadores;
- Desinteresse no exercício;
- Antecipação.

Momentos de aplicação

- Aprendizagem e aperfeiçoamento da organização geral da equipa;
- Recuperação activa;
- Em circunstâncias pré-competitivas;
- No que concerne ao microciclo estes métodos situam-se nas 3 ou 4 sessões seguintes à competição.

3.3.3.4. Sincronização das acções dos jogadores pertencentes a um mesmo sector, bem como a sua interacção com os demais sectores da equipa (Sectoriais e Intersectoriais)

A matriz fundamental destes meios de treino deriva da existência de uma actividade individual e cooperativa dos jogadores pertencentes ao mesmo sector (defensivo, intermédio e ofensivo) ou em articulação com os outros sectores de jogo, denominado de trabalho intersectorial. Neste âmbito, programa-se e operacionaliza-se de forma simultânea ou sequencial, através da qual se envolve todos ou parte dos elementos pertencentes a cada sector de jogo, bem como sincronizando-os com a acção dos elementos radicados em outros sectores de jogo (Castelo, 2009). Estes exercícios promovem essencialmente a articulação e sincronização sectorial e intersectorial no quadro da organização da equipa. Estes podem ser desenvolvidos nas subdivisões apresentadas na Tabela 9 (p. 72).

Tabela 9 - Subdivisões dos métodos de treino sectoriais

MEP	Categorias	Descrição
Sectores	Intrasectorial (sobre 1 sector)	Exercício de coordenação e interação entre um grupo de jogadores pertencentes a um mesmo sector de jogo
	Intersectorial (sobre 2 ou 3 sectores)	Exercício de coordenação, interação e forte comunicação entre um grupo de jogadores pertencentes a 2 ou 3 sectores de jogo.
	Métodos de jogo ofensivos	Exercícios que objectivam de forma intermédia a criação de ligações intra e intersectoriais com vista à concretização do golo através de um método de jogo ofensivo
	Objetivos tácticos e estratégicos variados	Exercícios que potenciam o aparecimento de determinados comportamentos de articulação no mesmo sector ou entre sectores com variabilidade espacial de acordo com MJ pretendido, mas também determinados pontos estratégicos para a confrontação desportiva seguinte.
	Espaços regulamentares (Organização ofensiva intersectorial)	Exercícios que fazem imergir interações ofensivas e defensivas com vista ao próximo momento competitivo dentro de um espaço regulamentar.

Objectivo

- Segurança evitando a perda fácil da posse de bola;
- Equilíbrio entre segurança e risco;
- Risco visando a concretização eficaz do processo ofensivo.

Regras de construção

- Construção de contextos situacionais do jogo para a promoção da articulação e sincronização sectorial e intersectorial;
- Articulação coordenada sectorial e intersectorial.

Efeitos

- Melhorar a capacidade decisória dos jogadores em diferentes contextos situacionais;
- Aumento da concentração dos jogadores em função da sua missão táctica específica e na sua articulação com os companheiros;
- Incremento da frequência de solicitação do jogador;
- Afinamento sectorial em função de um todo colectivo.

Limitações

- Defensivo: destruição apenas do processo ofensivo dos colegas;
- Ofensivo: diminuição da eficácia nas acções de ataque à baliza.

Momentos de aplicação

- Período final da etapa principal;
- Utilização na 2ª ou 3ª sessão de treino do microciclo, aumentando a sua preponderância à medida que se aproxima a competição.

3.3.3.5. Desenvolvimento de esquemas tácticos

Segundo Castelo (2009), operacionalmente estes meios de treino desenvolvem-se num quadro de uma dada sincronização e sequência comportamental individual e colectiva. Neste sentido, racionaliza-se comportamentos e soluções estratégicas/tácticas em função da situação de jogo, encontrando-se as melhores condições de êxito com vista à concretização dos objectivos do ataque ou da defesa. Procuram-se através destes métodos desenvolver na equipa um conjunto de soluções que sejam pré-determinadas e padronizadas naquilo que são as rotinas e princípios macro que sustentam o modelo da equipa para estas situações, e que ao mesmo tempo comportem uma elevada adaptabilidade táctico-estratégica em função do contexto específico em que estas se irão desenrolar em competição.

Objectivos

- Determinar a circulação da bola;
- Determinar a movimentação dos jogadores sem bola;
- Determinar as variações sequenciais de velocidade.

Regras de construção

- Agressividade (procura do golo);
- Reversibilidade do processo ofensivo;
- Elevado nível de acessibilidade.

Efeitos

- Garante a movimentação global da equipa (racionalização comportamental);
- Sincroniza temporalmente as acções dos jogadores;
- Rentabiliza os esforços físicos dos jogadores;

Limitações

- Descrença dos intervenientes no seu sucesso;
- Alguns jogadores podem desmotivar-se;
- Correcta análise de eficácia do exercício (dada a oposição passiva e o seu conhecimento prévio).

Fases de aplicação

- No final da etapa principal da sessão;
- Nas últimas três sessões do microciclo.

3.3.3.6. Competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade

A conceptualização e aplicação de métodos de treino competitivos consubstanciam uma adaptação funcional, quer individual, bem como colectiva, mais completa, complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do jogo de futebol. Contribuindo, assim, com especial eficácia na harmonização entre as várias componentes do processo de treino, ajustando os factores de preparação de carácter individual, sectorial, intersectorial e da equipa (Castelo, 2009).

Objectivos

- Aproximação das condições de treino às condições da competição;
- Articulação dos diferentes sectores da equipa, melhorando a sua organização geral;
- Avaliação do modelo de jogo;
- Experimentar o plano de jogo construído para a futura competição;
- Testar atitudes e comportamentos dos jogadores de acordo com a realidade competitiva;
- Promover ritmo competitivo a jogadores que apresentam atrasos na sua preparação;
- Criação de situações e condições objectivas de jogo para o aumento da confiança dos jogadores.

Regras de construção

- Prática do jogo - Desenvolvimento de condições e situações próximas da realidade competitiva;
- Jogos de Treino - Movimentação e ritmo de jogo próximos da realidade competitiva;
- Experimentação do plano estratégico/táctico;
- Jogos preparatórios.

Efeitos

- Reconstituição dos requisitos específicos do jogo;
- Possibilitam a avaliação do modelo e do plano de jogo para a competição;
- Meios de treino mais eficazes, sendo formas de preparação que melhor se identificam com a realidade competitiva;
- Aperfeiçoamento do trabalho individual, mas sobretudo colectivo da equipa.

Limitações

- Escolha da equipa adversária que melhor simule as condições que pretendemos testar;
- Aplicação controlada de forma a evitar a fadiga;
- Eventuais lesões impeditivas de participar na futura confrontação desportiva;
- Possibilidade de conflitos entre os jogadores.

Momentos

- Devem estar integrados na parte principal da unidade de treino;
- Posicionamento distante da competição relativamente ao microciclo.

Estes exercícios podem ser apresentados e desenvolvidos sobre várias subdivisões, como descrito na Tabela 10 (p. 77).

Tabela 10 - Subdivisões dos métodos de treino competitivos

MEP	Categorias	Descrição
Competitivos	Prática do jogo	Exercício realizado em contexto próximo da realidade competitiva onde se trabalham determinados comportamentos e interações específicas pretendidas pelo treinador dentro da organização geral da equipa
	Experimentação do plano táctico/estratégico	Exercício que certifica da aptidão comportamental da equipa segundo o plano táctico/estratégico específico estabelecido
	Jogos de treino	Exercício que se pretende que seja uma recriação o mais próximo possível da realidade competitiva.

Após a explanação de todos os métodos de treino existentes, quer na sua dimensão vertical, quer na sua dimensão horizontal podemos sistematizar a taxonomia da seguinte forma (Figura 24, p. 78 e Tabela 11, p. 79):

Figura 24 - Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol

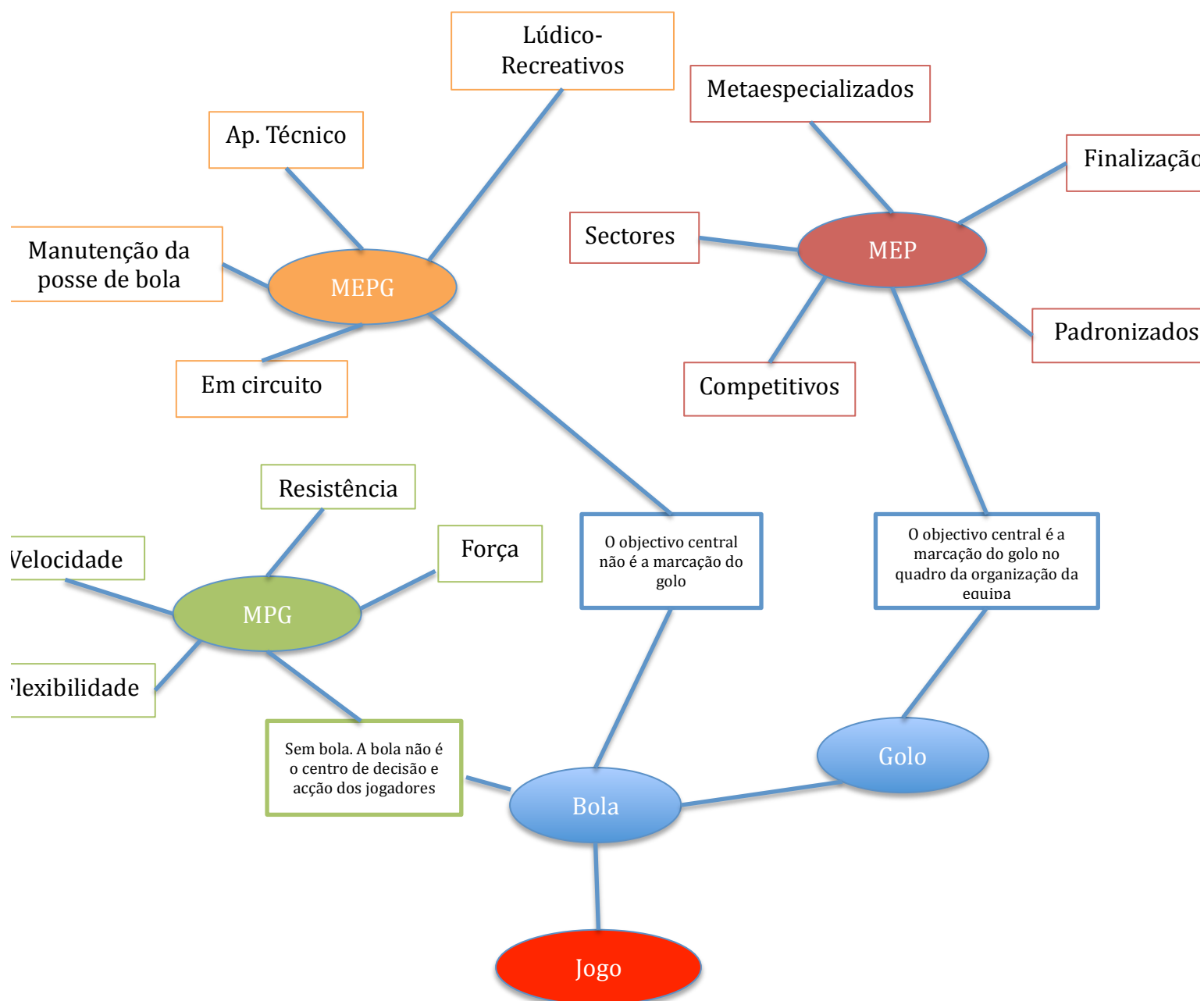



Tabela 11 – Dimensão horizontal e dimensão vertical dos exercícios

Dimensão Horizontal – Grandes famílias de exercícios		
		
MPG (Métodos de preparação geral)	MEPG (Métodos específicos de preparação geral)	MEP
Métodos que não incluem bola como elemento central de decisão/acção dos jogadores, incidindo nos exercícios que requerem sempre a mobilização de um conjunto de capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol	Métodos que utilizam a bola como centro de decisão/acção dos jogadores e da equipa num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental no sentido de se estabelecer relações do jogo, mas que não tem como objectivo imediato atingir o objectivo do jogo - o golo	Métodos que constituem-se como o núcleo central de preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam
Dimensão Vertical – Divisões das Grandes Famílias		
Resistência	Aperfeiçoamento técnico	Finalização
Força	Manutenção da posse da bola	Metaespecializados
Velocidade	Organizados em circuito	Padronizados
Flexibilidade	Lúdico-Recreativos	Sectoriais intersectoriais
Técnica de corrida (coordenação)		Esquemas tácticos
Mobilização articular		Competitivos

CAPÍTULO IV – Apresentação e Discussão dos resultados

4. Análise global aos métodos de treino realizados ao longo da época desportiva

4.1. Dimensão horizontal

Antes de abordar, analisar e discutir os resultados alcançados referentes a uma época desportiva completa, será importante referir a ocorrência e existência de duas contagens, sendo que, uma primeira contagem foi realizada logo após o termo da época desportiva em estudo e uma segunda contagem contabilizada e realizada 3 anos após o termo da mesma. Quisemos, com ambas, constatar e comparar os resultados obtidos e certificar da sua proximidade, derivado à distância temporal entre elas.

A primeira forma de análise classifica os métodos de treino segundo a sua dimensão horizontal, tendo obtido os resultados apresentados nas Tabelas 12 e 13 e nos Gráficos 2 e 3 (pp. 81 e 82).

Métodos de Treino (Dimensão horizontal)		TOTAL	%
Preparação Geral (MPG)	Geral	2008	22
Específicos de preparação geral (MEPG)	Ap. Técnico	2648	29
	M. Posse bola		
	Circuito		
	Lúdico-recreativo		
Específicos de preparação (MEP)	Finalização	4519	49
	Metaesp.		
	Padronizado		
	Sectores		
	Esquemas tácticos		
	Competitivos		
TOTAL		9175	100

Tabela 12 - Análise global da dimensão horizontal da 1ª contagem

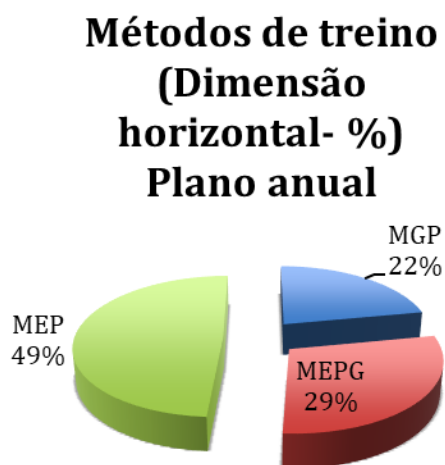


Gráfico 2 - Análise global das percentagens relativas da dimensão horizontal da 1ª contagem

Tabela 13 - Análise global da dimensão horizontal da 2ª contagem

Métodos de Treino (Dimensão horizontal)		TOTAL	%
Preparação Geral (MPG)	Geral	2061	22
Específicos de preparação geral (MEPG)	Ap. Técnico	2600	28
	M. Posse bola		
	Circuito		
	Lúdico-rereativo		
Específicos de preparação (MEP)	Finalização	4577	50
	Metaesp.		
	Padronizado		
	Sectores		
	Esquemas tácticos		
	Competitivos		
TOTAL		9238	100

Métodos de treino (Dimensão horizontal -%) Plano anual

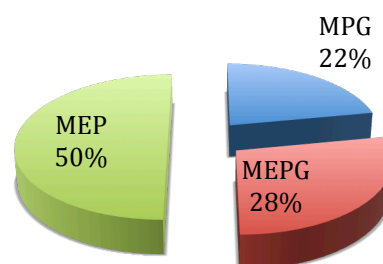


Gráfico 3 - Análise global das percentagens relativas da dimensão horizontal da 2ª contagem

Ao analisar os resultados obtidos relativos à totalidade de exercícios realizados nas sessões de treino ao longo da época desportiva de 2011/12 da equipa de Juniores “B” do SLB teremos de os analisar obrigatoriamente sobre duas perspectivas: uma primeira foi a verificação de eventuais discrepâncias que possam ou não existir entre as duas contagens, fruto do intervalo de tempo que distam da sua realização, e uma segunda perspectiva relativa à predominância de determinados métodos de treino em detrimento de outros.

Seguindo estas duas premissas referidas anteriormente e, segundo a ordem pelas quais elas foram descritas e expostas, podemos concluir que as diferenças existentes entre as duas contagens são praticamente nulas, havendo apenas um ponto percentual em que diferem dois dos métodos de treino: MEP (1ª contagem – 49%, 2ª contagem – 50%), e MEPG (1ª contagem - 29%, 2ª contagem - 28%). Relativamente à utilização dos métodos de treino, verificamos que em ambas existiu uma predominância dos métodos específicos de preparação no volume total de treino.

Estes resultados estão em consonância com o que refere Castelo (2009), em que os MEP constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam.

A recorrência e maior utilização deste tipo de método é facilmente explicável, pois comporta e representa uma elevada adaptabilidade e transferibilidade na relação existente e inseparável entre treino e competição. Funcionam também como enormes potenciadores de comportamentos quer individuais, quer colectivos específicos e que estão de acordo com o modelo de jogo que o treinador pretende construir e implementar na sua equipa. No fundo são os métodos que estão mais próximos da realidade e da aleatoriedade que a luta competitiva acarreta.

Os MPG e os MEPG foram métodos utilizados em menor escala em relação aos MEP, tendo os MPG apresentado um volume inferior relativamente aos MEPG nas duas contagens efectuadas. Os MPG foram aplicados na parte inicial das unidades de treino, como forma de aquecimento, executando exercícios de flexibilidade (estática e dinâmica) e de mobilização articular. Outra forma de realização dos MPG foi na perspectiva de uma constância de um trabalho coordenativo e de técnica de corrida realizado, sobretudo, no início das unidades de treino ao longo de toda a época desportiva, como forma de alcance de uma maior amplitude dos movimentos, permitindo, deste modo, melhorar outras capacidades físicas. De acordo com informações recolhidas junto do TP, a estatura elevada da equipa que orientava e subsequente verificação de alguma descoordenação motora foram motivos para a utilização deste tipo de trabalho, tentando potenciar e melhorar a condição dos seus jogadores neste aspecto muito específico. Ainda dentro deste método, a sua importante participação e aplicação num trabalho complementar, compensatório e preventivo (lesão), realizado em consonância com o Benfica Lab, através do programa Eleven +. Ambos os métodos funcionam como complemento e suporte aos jogadores e equipas ao longo de todo o processo de treino. Os MPG no desenvolvimento das capacidades físicas que suportam o jogo de futebol e os MEPG que potenciam a relação do jogador com bola e a sua interactividade relacional com os colegas de equipa e com os adversários, complementos que suportam toda a acção do jogador quer em treino, quer em competição.

4.2. Dimensão vertical

À profundidade sistematizada da panóplia de possibilidades de concepção e aplicação dos meios de preparação dos jogadores e das equipas denominamos Dimensão Vertical. A dimensão vertical é a extensão em divisões que caracteriza cada grande grupo taxonómico dos diferentes métodos de treino de base (dimensão horizontal) (Castelo, 2009).

A segunda forma de análise classifica os métodos de treino segundo a sua dimensão vertical, subdividindo cada macro família, tendo obtido os resultados apresentados nas Tabelas 14 e 15 e nos Gráficos 4 e 5 (pp. 84 e 85).

Tabela 14 - Análise global dos resultados da dimensão vertical 1ª contagem

Métodos de Treino (Plano anual/global)												TOTAL
Dimensão horizontal	MPG	MEPG				MEP						
Dimensão vertical	Geral	Ap. Técnico	M. Posse Bola	Circuito	Lúdico Recreativos	Final.	Metaesp.	Padron.	Sectores	Esquemas Tácticos	Competitivos	
TOTAL	2008	987	1589	0	71	865	510	1094	663	246	1141	9174
TOTAL	2008	2647				4519						9174
%	22	11	17	0	1	9	6	12	7	3	12	100
%	22	29				49						100

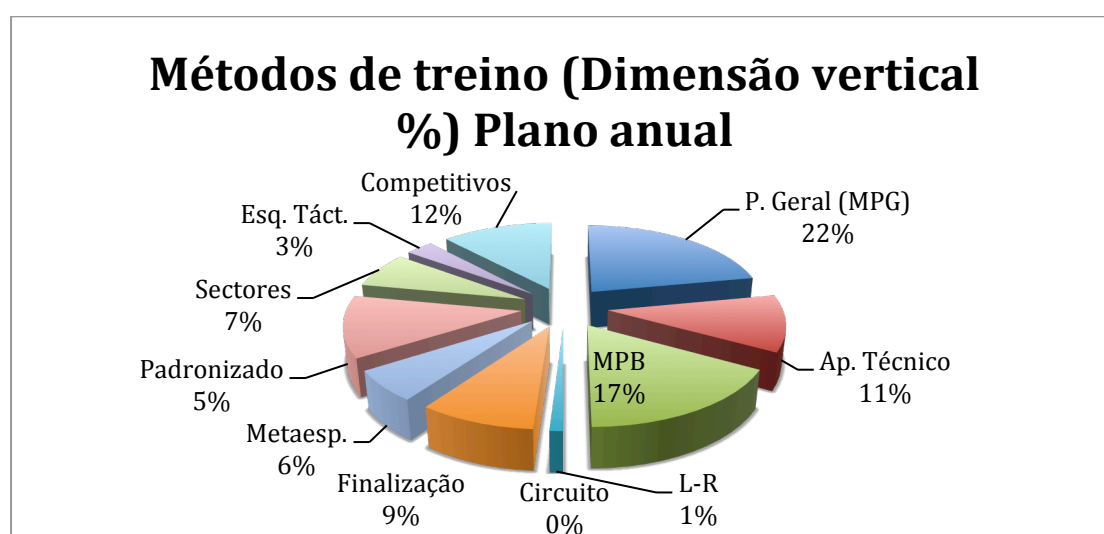


Gráfico 4 - Análise global dos resultados da dimensão vertical 1ª contagem

Tabela 15 - Análise global dos resultados da dimensão vertical da 2ª contagem

Métodos de Treino (Plano anual/global)												TOTAL
Dimensão horizontal	MPG	MEPG				MEP						
Dimensão vertical	Geral	Ap. Técnico	M. Posse Bola	Circuito	Lúdico Recreativos	Final.	Metaesp.	Padron.	Sectores	Esquemas tácticos	Competitivos	
TOTAL	2061	840	1675	0	85	969	136	436	1343	290	1404	
TOTAL	2061	2600				4577						9238
%	22	9	18	0	1	11	1	5	15	3	15	100
%	22	28				50						100

Métodos de treino (Dimensão vertical %) Plano anual

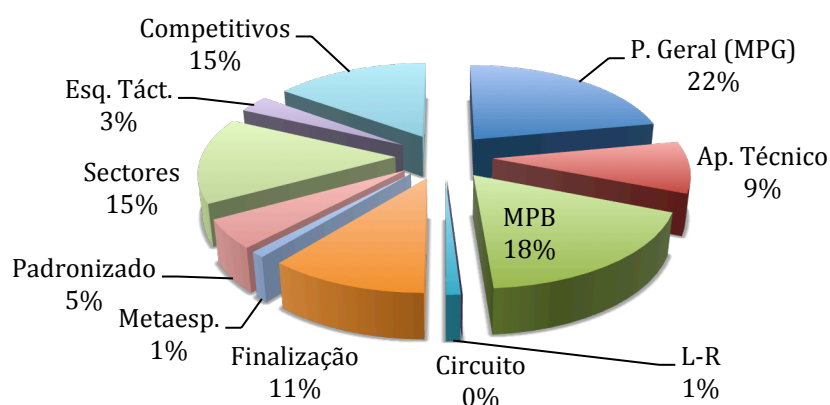


Gráfico 5 - Análise global dos resultados da dimensão vertical 2ª contagem

Constatação de uma predominância da utilização dos métodos de preparação geral (22%), dos exercícios de manutenção da posse de bola (18%), dos métodos de treino competitivos (15%) e dos sectoriais (15%). Em relação aos MPG a sua recorrência já foi justificada anteriormente. Já os exercícios de MPB foram aplicados sob 2 perspectivas, ou na parte inicial da unidade de treino como forma de aquecimento, após a realização de um trabalho hipertrófico no ginásio. Ou por outro lado, e na sua grande maioria, estes exercícios foram utilizados na parte fundamental da sessão de treino com o principal objectivo de desenvolvimento de aspectos tácticos e de organização colectiva da equipa, existindo sempre uma intervenção no próprio

exercício, que valorizava muito o aperfeiçoamento técnico e desenvolvimento individual dos jogadores. Em relação aos exercícios competitivos, a sua utilização foi predominantemente e essencialmente na parte fundamental e/ou final da unidade de treino com o grande objectivo de consolidar comportamentos da unidade de treino ou unidades de treino anteriores e também realizar uma avaliação da evolução pretendida tanto a nível individual como a nível colectivo, para perceber se estes, diga-se jogadores, estão a ir ao encontro das ideias do modelo de jogo pretendido pelo seu treinador. Já no que concerne aos exercícios sectoriais, estes foram aplicados com vista, a sincronizar e desenvolver a articulação dos sectores de equipa, predominantemente de forma intersectorial. São exercícios de carácter mais específico que visam potenciar e tornar os jogadores mais especializados nas suas posições fundamentais e aumentar a relação entre os mesmos, sempre de acordo com o MJ pretendido. Por outro lado, a recorrência pelos métodos de treino lúdico-recreativos e meta especializados foram muito reduzidas (1%) e os métodos organizados em circuito foram inexistentes.

Os métodos de treino mais utilizados durante a época desportiva de 2011/12 na equipa de Juniores “B” do SLB foram: os exercícios de MPB, os exercícios sectoriais e os exercícios competitivos. Em seguida são apresentados alguns exemplos de exercícios que retratam estes métodos (Figuras 25 a 29, pp. 87 a 91).

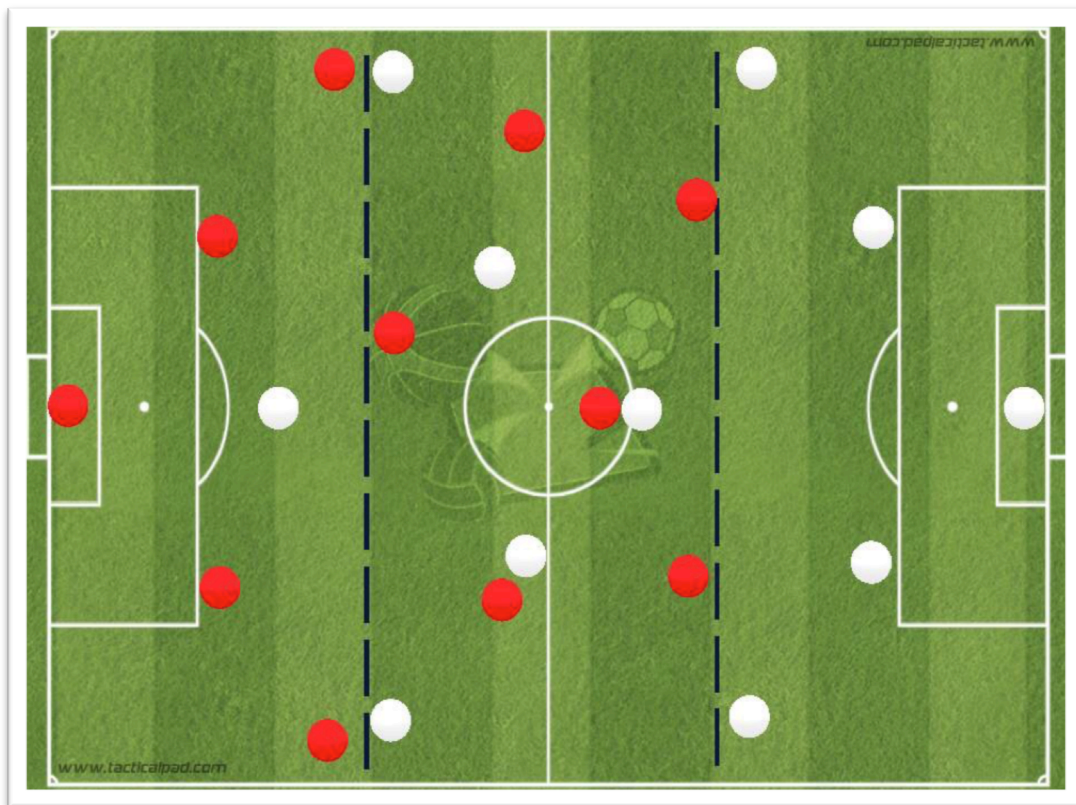


Figura 25 – Método competitivo na categoria de prática de jogo I

Forma: GR+10x10+GR

Espaço: Campo c/ 3 zonas (Construção/Criação/Finalização)

Descrição: Sempre que a bola ocupe nova zona um jogador da equipa em posse, portador da bola ou não, entra nessa zona para criar situação de superioridade numérica. Se a equipa adversária recuperar a posse de bola a estrutura inicial deve ser retomada, ou seja, o jogador que transitou de zona deve voltar à sua zona inicial ou existir a compensação por parte de um colega.

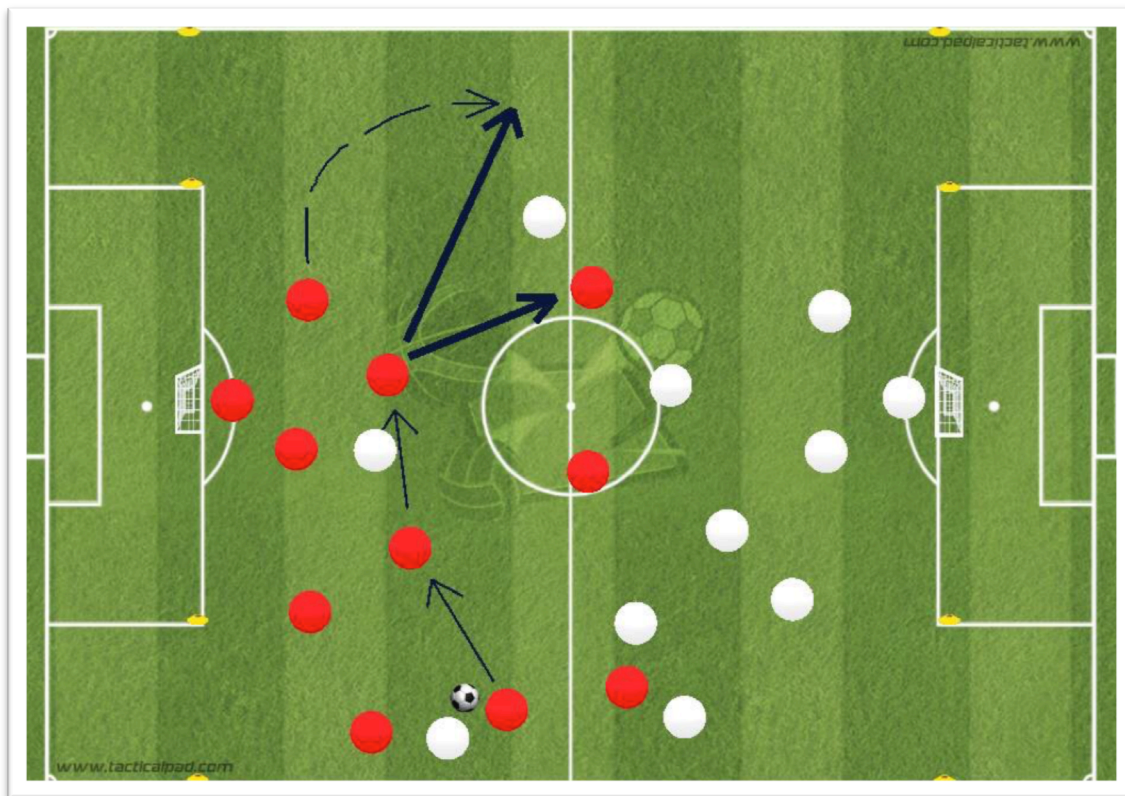


Figura 26 – Método competitivo na categoria de prática de jogo II

Forma: GR+10x10+GR

Espaço: Campo futebol 11 entre áreas

Descrição: Organização Ofensiva – iniciar a fase de construção num corredor e entrar na fase de finalização no corredor contrário.

Transição ofensiva – Critério na transição: tomada de decisão

Recuperação da posse de bola no ½ campo ofensivo: transição em profundidade;

Recuperação da posse de bola no ½ campo defensivo: transição em largura para o corredor central e 1º passe em largura ou em profundidade.

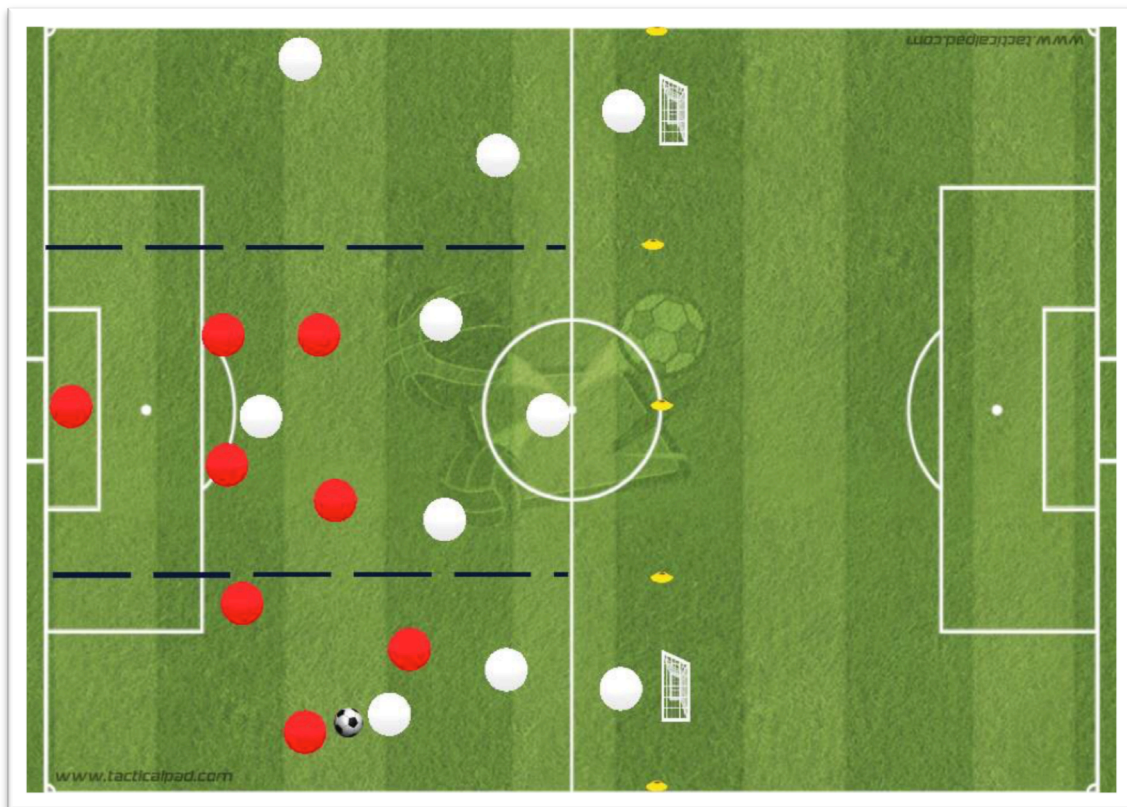


Figura 27 – Método sectoriais na categoria Intersectorial (sobre 2 ou 3 sectores)

Forma: 8x7+GR

Espaço: $\frac{1}{2}$ campo + círculo central

Descrição: A equipa que ataca por um dos corredores.

A equipa que defende à zona realizando *pressing* (2x1 / 2x2) após a bola entrar num dos corredores laterais.

Ao recuperar a posse de bola ou finaliza nas balizas ou tenta ultrapassar a linha com a bola controlada.

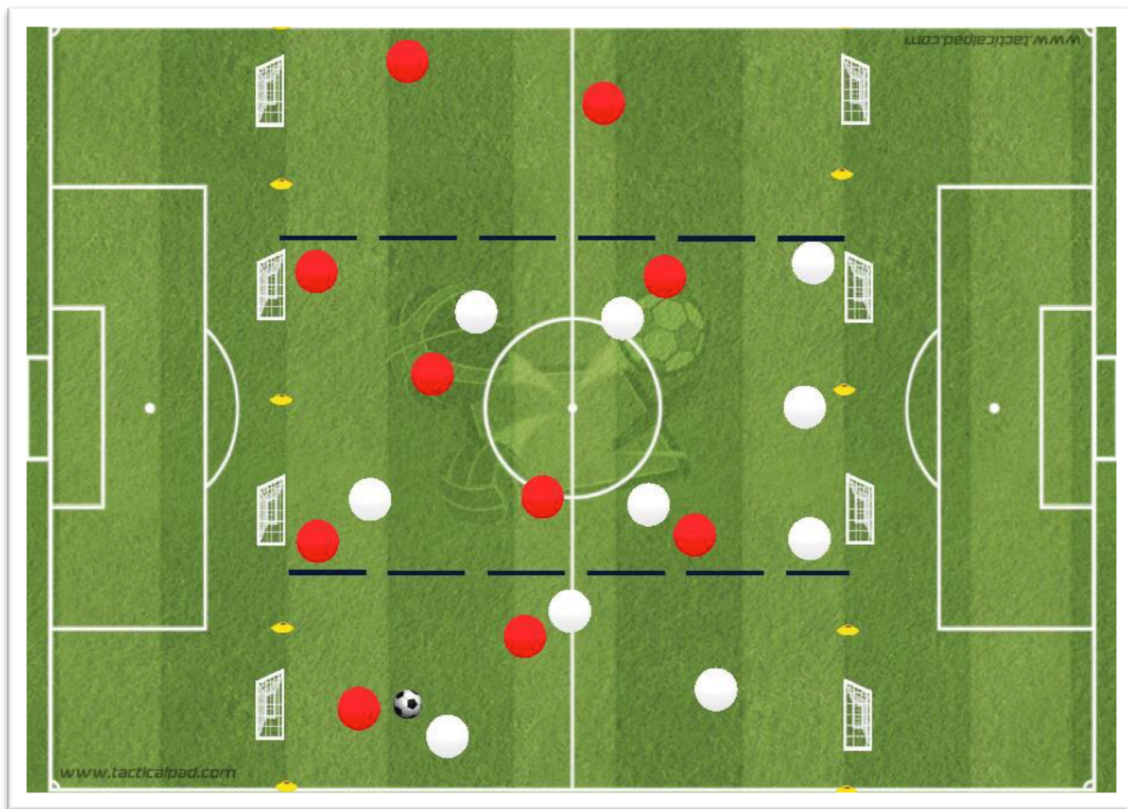


Figura 28 – Método sectoriais na categoria objectivos táticos e estratégicos variados

Forma: 10 x 10

Espaço: 40mx60m

Descrição: Defesa à zona - Basculação em função da bola. Fechar dentro com bola no corredor contrário.

A equipa em processo defensivo deve deixar corredor inactivo sem jogador lado fraco.

Em caso de golo e os pressupostos defensivos não foram atingidos a equipa que marcou golo mantém a posse de bola.

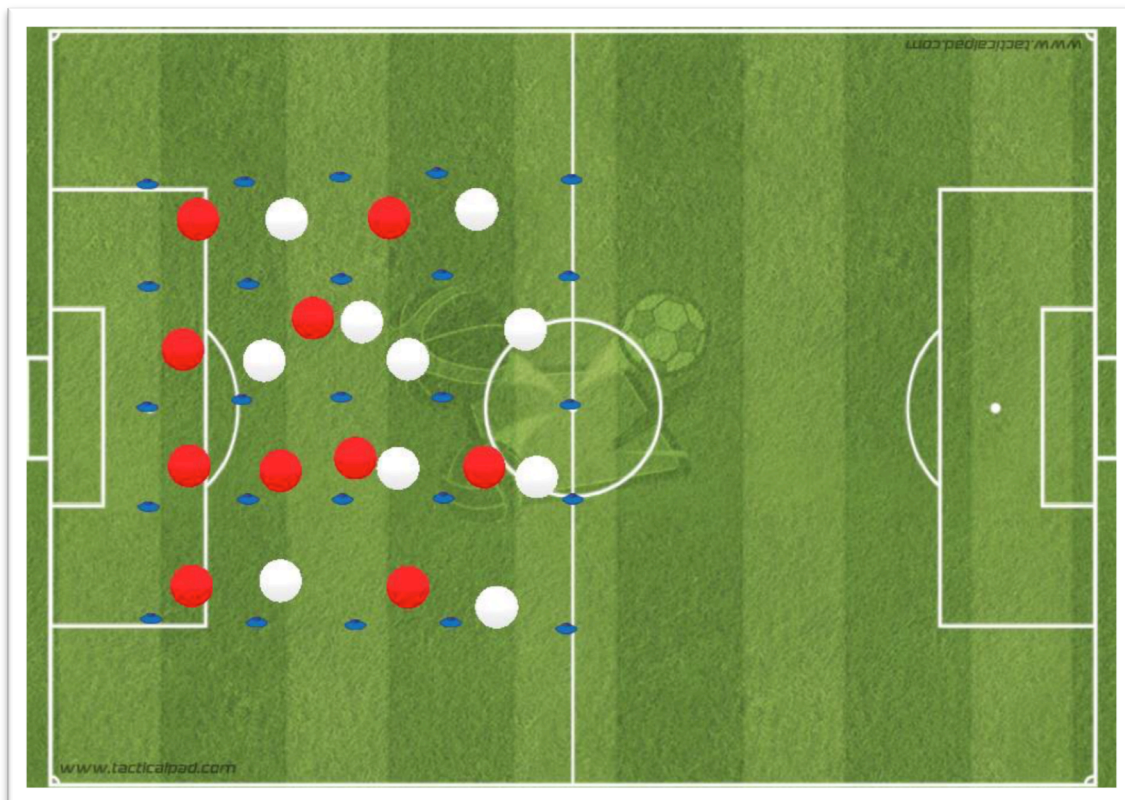


Figura 29 – Métodos sectoriais na categoria de manutenção da posse de bola em espaço reduzido com objetivos tácticos

Forma: 10 x 10

Espaço: Quadrado de 40m (16 quadrados de 10m)

Descrição: Cada equipa procura MPB mudando de quadrado sempre que realiza um passe

4.3. Análise Macro – Comparação dos métodos de treino utilizados entre o período pré-competitivo e o período competitivo

A Tabela 16 e o Gráfico 6 (p. 93) representam um resumo de toda a actividade desenvolvida pela equipa em estudo nos dois grandes períodos da época desportiva, o período pré-competitivo e o período competitivo.

Tabela 16 - Comparação entre o período pré-competitivo e o período competitivo

		Período Pré-Competitivo	%	Período Competitivo	%	TOTAL
Calendarização		26 de Julho a 13 de Agosto		14 de Agosto a 20 de Maio		
Microciclos		3		39		42
Sessões de treino		16		125		141
Competição	Oficial	0		34		34
	Não Oficial	5		9		14
	Total	5		43		48
Minutos de treino		979	69	8259	68	9238
Minutos de competição	Oficial	0	0	3060	25	3060
	Não Oficial	450	31	810	7	1260
	Total	450	31	3870	32	4320
Tempo total (treino + competição)		1429	100	12129	100	13558
Volume Sessão de treino (Média)		70		69		

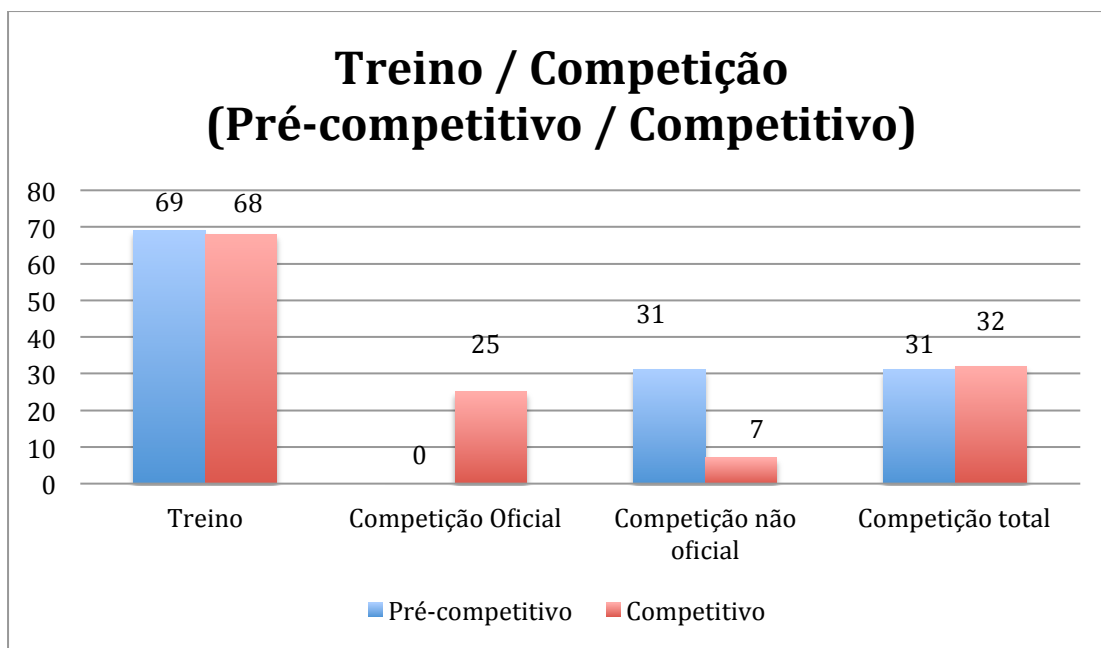


Gráfico 6 - Comparação entre treino e competição nos período pré-competitivo e competitivo

Analisando a Tabela 16 (p. 92) e o Gráfico 6 podemos verificar uma relação entre treino e competição durante os dois períodos que compreendem a época. A diferença entre ambos não é muito significativa, expressando-se esta relação apenas através de um ponto percentual (1%) entre treino e competição, variando apenas no que é competição oficial e competição não oficial. Estes resultados estão de acordo com a lógica de criação de hábitos aos exercícios, às sessões de treino, à competição e às estruturas dos microciclos que se implementam desde o período pré-competitivo, numa perspectiva de progressão, adaptação e habituação do indivíduo ao esforço.

No que concerne ao volume médio de treino na passagem de um período para o outro verifica-se a manutenção desse mesmo volume, diferindo apenas num ponto percentual (1%).

Na lógica da periodização que subdivide uma época desportiva podemos e devemos comparar os vários métodos de treino aplicados, quer no período pré-competitivo, quer no período competitivo. Os resultados que estão de acordo com a dimensão horizontal da taxonomia abordada estão representados no Gráfico 7 (p. 94).

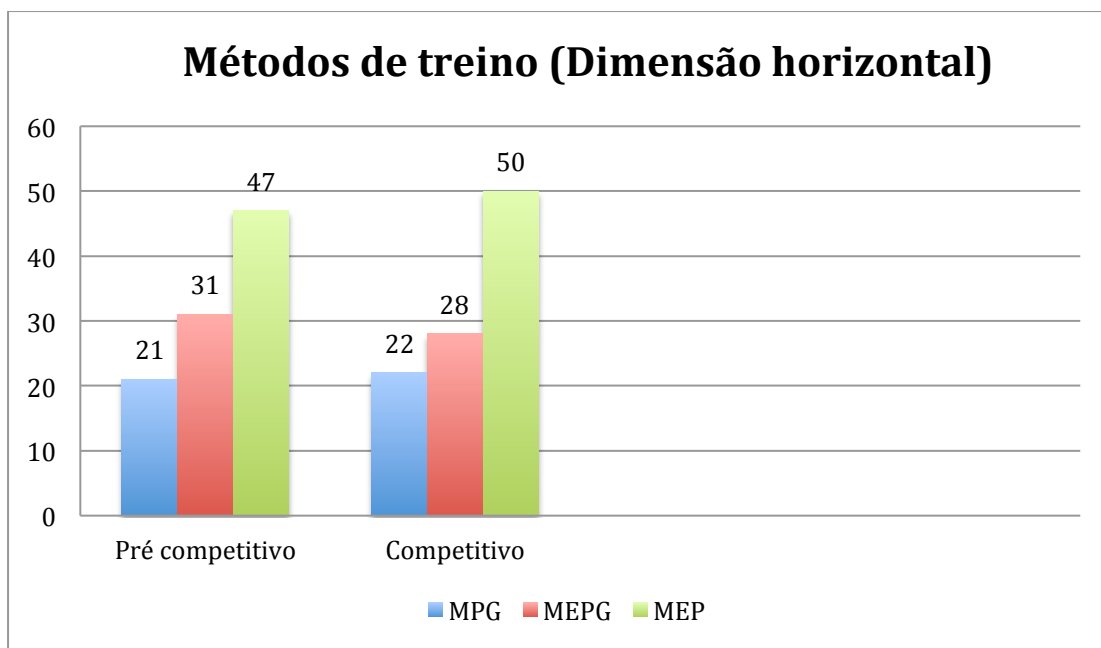


Gráfico 7 - Análise da dimensão horizontal nos períodos pré-competitivo e competitivo

A partir da descrição acima apresentada através de um gráfico de barras (Gráfico 7), podemos verificar e assumir que as variações existentes relativamente às percentagens das categorias da dimensão horizontal da taxonomia classificativa dos métodos de treino, entre os períodos pré-competitivo e o período competitivo são bastante reduzidas. Concluímos que em ambos os períodos, os métodos de treino mais utilizados e que predominam em relação aos demais são os MEP. Deduzimos com este tipo de resultados a importância que é dada aos MEP desde o início da época desportiva, sobretudo por serem aqueles que melhor traduzem a realidade competitiva e que permitem um trabalho mais eficaz e efectivo quer individual, quer colectivo, potenciando e convidando os jogadores a adoptar comportamentos e interacções desejadas para o modelo que se pretende implementar.

Verificando os restantes métodos observamos que os MPG se mantiveram praticamente inalteráveis na passagem de um período para o outro, tendo os MEPG diminuído de 31% para 28%, ocorrência pouco significativa.

Continuando a comparação entre o período pré-competitivo e o período competitivo que constituíram a época desportiva em estudo podemos analisar de forma mais profunda na dimensão vertical (métodos de treino mais específicos) cada uma das macro famílias de exercícios apurando os seguintes resultados (Gráfico 8, p. 95):

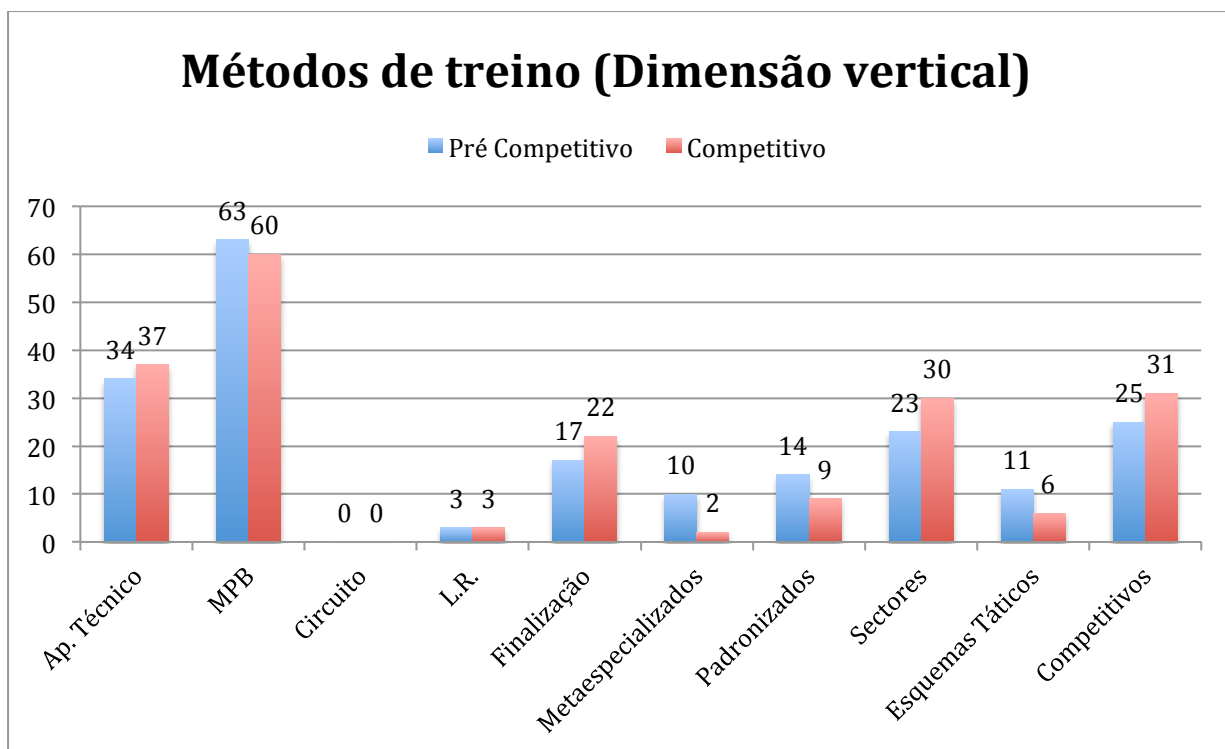


Gráfico 8 - Análise da dimensão vertical nos períodos pré-competitivo e competitivo

Verificamos através do Gráfico 8, não existirem variações significativas no que concerne aos métodos de treino mais específicos (dimensão vertical), que ocorreram nos dois períodos que constituíram a época desportiva. Os resultados obtidos transmitem-nos mais uma vez a intencionalidade do treinador logo a partir do período pré-competitivo ter uma progressão e sequenciação lógica e racional dos exercícios de treino até chegar a uma regularidade dos mesmos e, assim, alcançar a estabilidade no processo de treino, tão importante no futebol de formação que permite uma melhoria na vertente competitiva, aumentando, desta forma, a operacionalização aquisitiva dos atletas. Estes, diga-se, métodos de treino serão o guia orientador de todo o trabalho e de todo o processo de treino que será efectuado e realizado durante a época desportiva.

Ainda de acordo com o Gráfico 8 devemos salientar o aumento dos métodos competitivos e de sectores de um período para o outro, o que mais uma vez enfatiza a importância destes 2 tipos de métodos na modelação de comportamentos, direccionando-os de forma intencional para a sua ideia e concepção de jogo.

4.4. Análise Micro – Número e Tipo de Microciclo e Sessões de Treino

Conceptualizou-se e operacionalizou-se 42 microciclos de treino, tendo-se efectuado um total de 141 sessões de treino. O número de treinos por microciclo variou entre 1 e 6. A média foi de 3 treinos por microciclo.

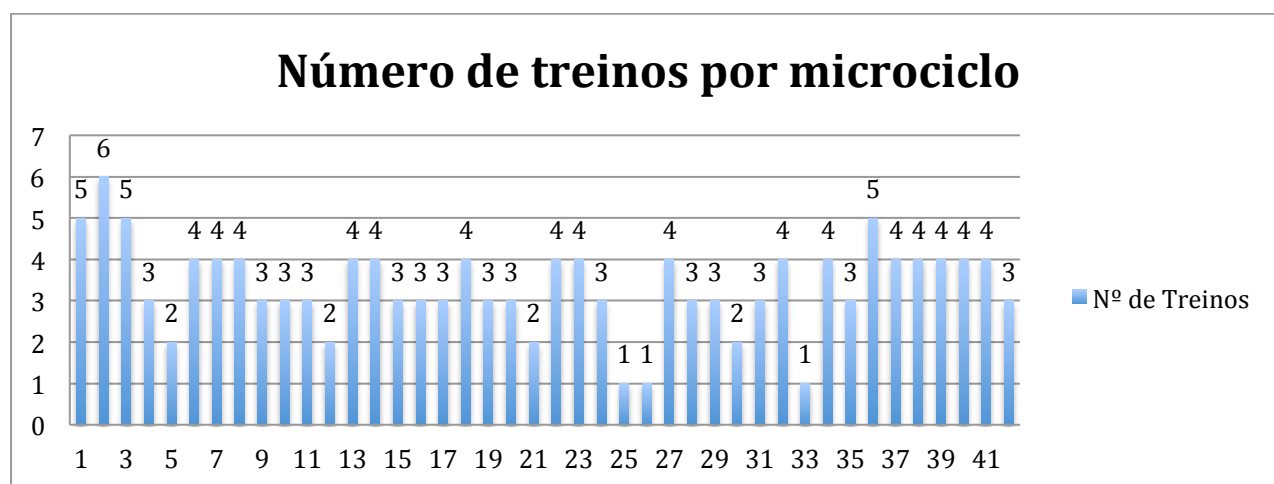


Gráfico 9 - Número de treinos por microciclo

Ao analisar o Gráfico 9 podemos observar a existência de alguns microciclos apenas com uma sessão de treino. Isto sucedeu, essencialmente, pelas inúmeras paragens da competição para compromissos da selecção nacional no escalão em estudo, diga-se, Juniores “B” do SLB. Esta selecção teve 9 episódios durante a época desportiva, dividindo-se em convocatórias para mera observação, torneios internacionais, apuramento para o campeonato da europa e campeonato da europa propriamente dito. Em algumas situações, essas paragens foram bastante duradouras, provocando uma alteração significativa no planeamento e, colocando sempre em causa o processo de desenvolvimento enquanto equipa, pois esta selecção abrangeu durante a época desportiva 8 a 9 jogadores da equipa de juniores “B” do SLB por cada convocatória, verificando-se, deste modo, grande representatividade desta equipa na selecção do escalão respectivo.

De acordo com a distância temporal entre treino e competição dentro do microciclo padrão podemos definir 3 parâmetros distintos:

- Recuperação activa pré-jogo: dias de treino que precedem a competição com objectivo de promover a recuperação, fisiológica e emocional, pré-activa os jogadores para o jogo do dia seguinte.
- Operacionalização aquisitiva: dias de treino, que englobam os meios e os métodos de treino de acordo com o período da época desportiva, seguindo uma sequenciação lógica dentro da sessão de treino, estando sempre direccionados para o modelo de jogo da equipa.
- Recuperação activa pós jogo: dias de treino após a competição com objectivo de promover a recuperação fisiológica e emocional dos jogadores.

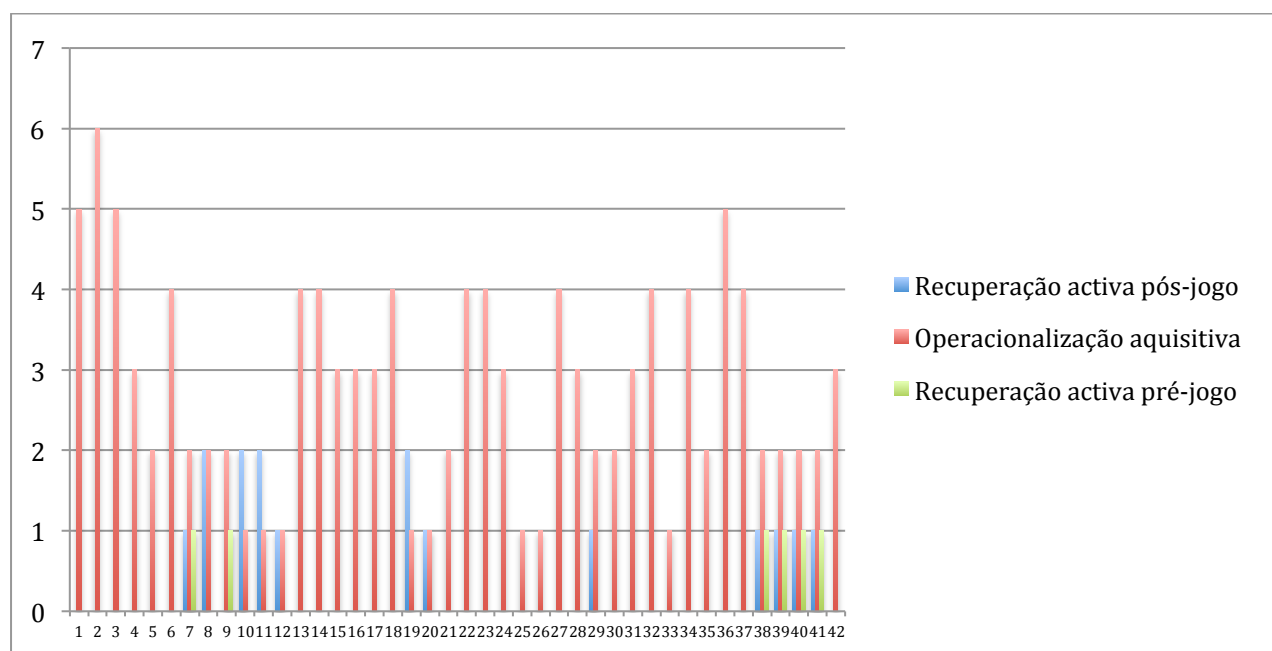


Gráfico 10 - N° de treinos de recuperação Pós-jogo, operacionalização aquisitiva e de recuperação Pré-jogo por microciclo

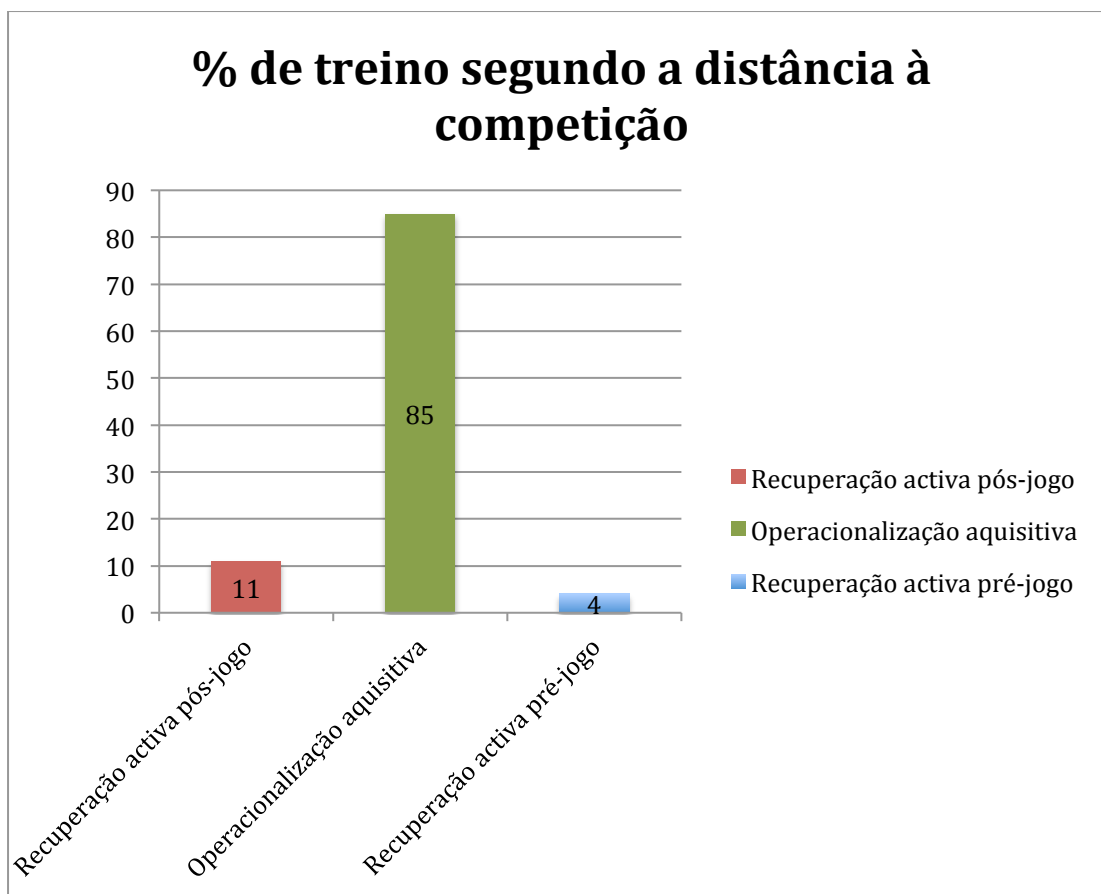


Gráfico 11 - % de tipologia de treino de acordo com a distância para a competição

Através dos resultados obtidos e acima descritos (Gráficos 10 e 11, p. 97) podemos concluir e observar uma maior percentagem (85%) na operacionalização aquisitiva, que representa todos os dias de treino em que houve aquisição de conteúdos sem estar condicionado por processos de recuperação pós-jogo e pela proximidade da competição seguinte. Relativamente à recuperação activa pós-jogo e recuperação activa pré-jogo contam com percentagens baixas de 11% e 4%, respectivamente.

De acordo com o microciclo tipo abaixo descrito (Tabelas 17 e 18, pp. 99 e 100) podemos observar a existência de dois dias de descanso. Um deles antecede a competição e o outro é o dia após a competição. Daqui conseguimos perceber o porquê do maior número de unidades de treino direccionadas para a operacionalização aquisitiva. Para o TP a organização e operacionalização da semana depende da competição, mas sempre preocupado com a evolução do jogador, aumentando a complexidade e a especificidade em proporção, existindo sempre uma preocupação com o que treinar segundo o escalão etário.

Tabela 17 - Guia para a criação de contextos de treino

Guia para a criação de contextos de treino							
	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	S	D
Duração da sessão de treino		90 minutos	90 minutos	90 minutos	90 minutos		JOGO
Tipo de treino	FOLGA	Recuperação pós-jogo	Operacionalização aquisitiva	Operacionalização aquisitiva	Operacionalização aquisitiva/Véspera jogo	DESCANSO	
Organização estrutural da equipa		Individual, Sectorial	Sectorial, Intersectorial	Colectivo	Individual, Sectorial		
Métodos de treino dominantes		MPG, A.T., MPB, Finalização	MPG, A.T., MPB, Sectorial, Competitivo	MPG, A.T., MPB, Sectorial, Competitivo, Esquemas tácticos	MPG, A.T., MPB, Padronizados, Sectorial, Finalização		
Estratégia		Avalização do jogo anterior	Exposição do próximo adversário		Estratégia (detalhes)		
Sub-dinâmica física		Recuperação activa	Força específica/ Velocidade específica	Resistência específica	Velocidade específica		
Predominância das contracções musculares		Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade		
Tipo de metabolismo		Aeróbio de baixa intensidade	Anaeróbio Láctico ou Potência Aeróbia	Aeróbio de alta intensidade	Anaeróbio aláctico		
Complexidade/ Desgaste emocional		Baixa	Moderada	Elevada	Baixa		
Competências psicológicas		Motivação	Concentração/Comunicação/Controlo emocional		Concentração		
		Espírito de equipa	Espírito de sacrifício	Superação	Autoconfiança		
Benfica Lab		Treino de Hipertrofia	Prevenção de lesão	Treino de Hipertrofia	Prevenção de lesão		
Recuperação	Banhos		Banhos				

A Tabela 18 apresenta um Microciclo tipo com dois momentos de competição.

Tabela 18 - Microciclo tipo

Domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
JOGO	FOLGA	MPG MEPG (aperfeiçoamento técnico, MPB) MEP (Finalização)	MPG MEPG (aperfeiçoamento técnico, MPB) MEP (sectorial/ competitivo)	MPG MEPG (aperfeiçoamento técnico, MPB) MEP (sectorial, competitivo, esquemas tácticos)	MPG MEPG (aperfeiçoamento técnico, MPB) MEP (sectorial, padronizado, finalização)	DESCANSO	JOGO

Conclusões

Fazendo uma apreciação global sobre este ano de estágio e retirando algumas conclusões no que diz respeito ao tratamento e análise do processo anual de treino apresento em seguida as mesmas, de forma a confirmar a sua congruência com o modelo de jogo da equipa.

No que concerne ao planeamento, confirmamos a sua imprescindibilidade para o treinador como um instrumento que organiza e sistematiza a utilização dos meios e métodos de treino por períodos (pré-competitivo e competitivo) para a época desportiva.

Verificámos depois de uma época desportiva completa que existe uma relação próxima entre treino e competição nos períodos pré-competitivo e competitivo. Esta proximidade justifica-se pelo facto de o treinador querer criar uma habituação aos microciclos, às sessões de treino, aos exercícios, à competição através de uma progressão, adaptação do indivíduo ao esforço.

Concluir da existência de uma taxonomia de exercícios de treino para o jogo de futebol, como elemento facilitador, para o treinador de selecção dos melhores que se adaptam e adequam de acordo com as suas necessidades e da equipa. Em função dessa taxonomia verificámos a existência de duas dimensões: a dimensão horizontal e a dimensão vertical.

Dentro da dimensão horizontal e tendo feito uma análise por períodos concluímos a maior utilização dos MEP. Depreendemos da sua predominância, logo desde o início da época desportiva, pois são os que melhor traduzem a realidade competitiva e aportam com eles contextos de exercitação próximos dos desejados a nível individual e das interacções colectivas, promovendo atitudes e comportamentos para o modelo de jogo da equipa.

Por sua vez, dentro da dimensão vertical os métodos de treino mais recorrentes foram os métodos de preparação geral, os métodos de treino de MPB, os métodos de treino competitivos e os métodos de treino sectoriais. Os MPG foram aplicados na parte inicial das unidades de treino, como forma de aquecimento, executando exercícios de flexibilidade (estática e dinâmica) e de mobilização articular. Também aplicados num trabalho coordenativo e de técnica de corrida realizado sobretudo no início das unidades de treino ao longo de toda a época desportiva, devido à elevada estatura da equipa e consequente descoordenação motora. Por fim, utilizado num

trabalho complementar, compensatório e preventivo de lesão. Os métodos de treino de MPB foram aplicados na parte inicial como forma de aquecimento ou na parte fundamental da unidade de treino para o desenvolvimento da organização colectiva da equipa. Já em relação aos exercícios competitivos, a sua aplicação aconteceu sempre na parte fundamental e/ou final da unidade de treino e aportam consigo uma grande transferibilidade e adaptabilidade para a realidade competitiva sempre de acordo com o modelo de jogo da equipa. Relativamente aos exercícios sectoriais, estes foram utilizados como forma de coordenar e desenvolver a articulação dos sectores em diferentes escalas sendo a mais predominante, a intersectorial.

Concluimos que, um modelo de jogo é uma matriz identitária e muito particular que caracteriza uma equipa, distinguindo-a, desta forma, das outras, podendo também considerar como um potenciador de um conjunto de atitudes, decisões e comportamentos. Afirmamos que cada jogar de uma equipa é específico dessa mesma equipa e que não existem modelos perfeitos, pois não existe nenhum que esteja preparado para abranger todos os factores de resolução que a aleatoriedade, imprevisibilidade e transitoriedade que um jogo de futebol contém. O modelo de jogo é acima de tudo o aspecto central que baliza todo o processo de treino.

Para a construção de um modelo de jogo é imprescindível e essencial a existência de um modelo de treino que contenha os meios e os métodos de treino adequados à construção desse jogar único e específico. Para isso, é necessário e essencial a criação de cenários e contextos de exercitação próximos da realidade competitiva, que exerçam os estímulos e promovam os comportamentos individuais e colectivos pretendidos, que estejam de acordo com o modelo a implementar, manipulando as componentes e as condicionantes estruturais e, desta forma, estar mais perto do objectivo e subsequente do sucesso.

Podemos concluir claramente a existência de uma relação de proximidade importante e decisiva entre o binómio treino-competição e que o treinador teve a intencionalidade ao longo da época desportiva dentro do processo de treino garantir uma progressão e sequenciação lógica dos exercícios aplicados até alcançar a sua estabilização.

Relativamente às unidades de treino inseridas no microciclo tipo existiu uma grande superioridade em ambos os períodos de treinos de carácter aquisitivo, dando possibilidade de poder trabalhar o modelo de jogo a ser implantado.

Elemento central para a concretização, quer do modelo de jogo, quer do modelo de treino foi o TP, assumindo-se como o verdadeiro líder e grande obreiro deste processo, fazendo com que os objectivos fossem atingidos, conseguindo conciliar alguns binómios como organização colectiva *versus* individual e processo *versus* resultado durante todo este processo e operacionalizando a semana de trabalho em função da competição sempre preocupado com a evolução do jogador, aumentando em proporção a sua complexidade e especificidade.

Bibliografia

- Amieiro, N. (2010). *Defesa à Zona no Futebol: Um pretexto para reflectir sobre o “jogar”... bem, ganhando!*. Lisboa: Edições Visão e Contextos;
- Ancelotti, C. (2013). *Il mio Albero de Natale*. Madrid: La Esfera de los Libros;
- Araújo, J. (2014). *Tudo se treina*. Lisboa: Imprensa Nacional Casa da Moeda;
- Barbosa, A. (2014). *Os jogos por trás do Jogo*. Lisboa: Prime Books;
- Bompa, T. (1983). *Theory and methodology of training – The key to athletic performance*. Dubuque: Kendall Hunt;
- Carvalhal, C. (2014). *Entre linhas*. Lisboa: Prime Books;
- Carvalhal, C., Oliveira, J. M. & Lage, B. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Lisboa: Prime Books;
- Castelo, J. (1994). *Futebol - Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Edições FMH;
- Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização dinâmica do jogo*. (3.^a ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas;
- Castelo, J. (2014). *Futebol - Métodos específicos de treino*. No prelo;
- Cruyff, J. (2002). *Me gusta el fútbol*. Barcelona: RBA Libros;
- Curado, J. (1982). *Planeamento do treino e preparação do treinador*. Lisboa: Caminho;
- Dias, H. (2014). *Benfica 13/14 – Visão sobre o modelo de jogo e sua operacionalização*. Lisboa: Prime Books;
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino – Futebol. *Revista Horizonte*, VII (42), pp. 196-200;
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol – Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento. Porto: FADEUP;

Garganta, J. (2002). O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-acção, in Barbanti, V. J., Amadio, A. C., Bento, J. O. & Marques, A. T. *Esporte e Atividade Física - interação entre rendimento e saúde* (pp. 281-308). Barueri: Manole;

Marziali, F. & Mora, V. (1997). *Coaching the 4-4-2*. USA: Reedswain;

Matveev, L. (1977). *El proceso del entrenamiento desportivo*. Buenos Aires: Stadium;

Mendonça, P. (2014). Modelo de jogo do FC Bayern Munique. Lisboa: Chiado Editora;

Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico e futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado. Porto: FADEUP;

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006) *Mourinho: Porquê tantas vitórias?*. Lisboa: Gradiva;

Seguí, J. A. F. (1981). *Periodización y planificación del entrenamiento del futbolista moderno*. Madrid: Librería Deportiva Esteban Sanz M.;

Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica – Vítor Frade aclara*. Madrid: MB Football;

Teissie, J. (1969). *Le Football*. Paris: Vigot Frères;

Teodorescu, L. (1983). Orientations et tendances de la théorie et de la methodology de l'entraînement dans les jeux sportifs collectifs (d'équipe). Roma: AIESEP – Congrès.